Edisi 35/ Th. 2016

LENTERA JIWA

Media Komunikasi RSJS

http://rsjsoerojo.co.id/

Kejaksaan Negeri Magelang
Siap Berikan Bantuan Hukum

Mempesonanya
Wisma Indraloka

PAHAMI PERILAKU SEKSUAL ANAK

KEKERASAN JALANAN DARI SUDUT PANDANG PSIKOLOGIS

ISSN 2086-1656

ISSN 2086-1656

Alamat Redaksi :
Sub Bag Hukor & Humas RSJS
Jl. A. Yani No. 169 Magelang
Telp. (0293) 363602, Fax. (0293) 365183
Email : admin@rsjsoerojo.co.id

Dicetak Oleh:
Citra Mandiri Utama
Jl. S. Parman (Ngaglik Lama No.72)
Semarang 50231, Telp. (024) 8316727
email : citramandiriu@yahoo.co.id

Majalah LENTERA JIWA menerima tulisan dari praktisi/ peminat bidang kesehatan (baik keluarga besar RSJS Magelang atau-pun masyarakat umum). Redaksi berhak menyunting tulisan yang akan dimuat tanpa mengubah esensi. Tulisan dan ilustrasi yang dimuat sepenuhnya menjadi hak majalah LENTERA JIWA.

Ruang Tumbuh Positif

Anak adalah tunas bangsa, generasi penerus. Padanyalah kelak bertumpu tanggung jawab besar. Karena mereka adalah individu yang unik, baik dari segi fisik, emosi, pola pikir, yang tidak dapat disamakan dengan orang dewasa, perlakuan/pengasuhan kita pada mereka pun butuh treatment khusus, yang tentu berbeda bagi masing-masing orang tua. Ada yang mengutamakan kasih sayang, komunikasi yang baik dan pendekatan yang lebih bersifat afektif. Ada pula yang menggunakan kekerasan sebagai salah satu metode untuk menerapkan kepatuhan dan pendisiplinan anak. Ini yang kadang tidak kita sadari. Kekerasan pada anak, baik fisik maupun psikis kita "pilih" sebagai cara untuk mengubah perilaku anak dengan harapan membentuk perilaku yang diharapkan. Di luar rumah, pemberitaan yang muncul di media akhir-akhir ini juga menunjukkan bahwa kekerasan pada anak dapat terjadi dimana saja, oleh siapa saja, bahkan orang yang dipercaya. Dan yang tidak muncul ke permukaan diperkirakan lebih banyak lagi.

Kasus kekerasan pada anak adalah kasus yang sangat pelik. Dimana sebagian orang menganggap bahwa kasus kekerasan adalah bersifat pribadi, aib, sehingga orang lain tidak boleh mengetahuinya. Itu sebabnya, banyak kasus kekerasan tidak bisa diungkap.

Padahal tindak kekerasan terhadap anak merupakan permasalahan yang cukup kompleks, karena mempunyai dampak negatif yang serius, baik bagi korban maupun lingkungan sosialnya. Di edisi ini, semoga terdapat pencerahan bagaimana sebaiknya kita sebagai orang tua, dan lingkungan terdekat mereka, bersama-sama mengubah pola pikir untuk memperbaiki pola interaksi dengan anak, menghindari tindak kekerasan pada anak karena alasan apapun, mengubah pola pendidikan yang hanya berorientasi pada nilai akademik dengan mengesampingkan akhlak aplikatif, melindungi anak dalam segala hal, dan menciptakan lingkungan anak yang sehat secara psikologis, memberi mereka ruang tumbuh positif bagi kebutuhan fisik, mental dan sosialnya agar dapat berkembang secara optimal. ***

Redaksi

DAFTAR ISI

Kasus kekerasan (kriminalitas) jalanan makin merajalela. Di Yogyakarta, belum lama ini dilaporkan terjadi penganiayaan dengan senjata tajam. Sebelumnya, ada kasus teror penyiletan misterius yang telah melukai tiga wanita di lengan sebelah kanan.

LAPORAN UTAMA 14

Kejaksaan Negeri Magelang Siap Berikan Bantuan Hukum Untuk Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang

Kerjasama ini dimaksudkan untuk mewujudkan kesepahaman para pihak dalam penyelesaian masalah-masalah di bidang Hukum Perdata dan Tata Usaha Negara yang timbul di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang, termasuk pelaksanaan sosialisasi/penyuluhan produk-produk hukum.

WARTA 18

Makin Mempesona Dengan Hadirnya Wisma Indraloka

Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Prof. Dr. Soerojo Magelang terus menambah fasilitas pelayanan dengan menghadirkan ruang rawat inap VIP, Wisma Indraloka.

Kekerasan Jalanan
Dari Sudut Pandang Psikologis

Kasus kekerasan (kriminalitas) jalanan makin merajalela. Di Yogyakarta, belum lama ini dilaporkan terjadi penganiayaan dengan senjata tajam. Sebelumnya, ada kasus teror penyiletan misterius yang telah melukai tiga wanita di lengan sebelah kanan.

Beberapa tahun sebelumnya, tepatnya Oktober 2014, warga Yogya digemparkan dengan aksi geng pelajar yang membuat keresahan dengan merusak fasilitas umum, bertindak kekerasan dan kriminal berat. Geng itu menggelar aksi kejahatan yang dinamai 'klithih' atau mencari mangsa di jalanan.

Di Magelang, penembakan misterius melukai 13 korban, 12 diantaranya perempuan, menimbulkan ketakutan massal. Yang tak kalah meresahkan, begal yang merajalela hampir di semua daerah. Itu belum termasuk kekerasan yang terjadi terhadap anak jalanan.

Di luar masalah hukum yang terkait dengan hal tersebut, dari berbagai contoh kasus diatas, rasanya kita patut bertanya, fenomena apa yang sedang terjadi di sekitar kita?

Tidak dimaksudkan untuk memaklumi tindakan kriminalnya, berikut ini adalah satu sudut pandang dari sisi psikologis pelakunya.

Perilaku kekerasan dianggap sebagai suatu akibat yang ekstrim dari marah atau ketakutan (panik). Perilaku agresif dan perilaku kekerasan itu sendiri sering dipandang sebagai suatu rentang, dimana agresif verbal di suatu sisi dan perilaku kekerasan (*violence*) di sisi yang lain. Perilaku kekerasan adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tindakan yang dapat membahayakan secara fisik, baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Sering disebut juga gaduh gelisah atau amuk dimana seseorang marah berespon terhadap suatu stressor dengan gerakan motorik yang tidak terkontrol (Iyus, 2010).

Agresi adalah sikap atau perilaku kasar atau kata-kata yang menggambarkan perilaku amuk, permusuhan, dan potensi untuk merusak secara fisik atau dengan kata-kata. Perilaku kekerasan merupakan respons terhadap stressor yang dihadapi oleh seseorang, yang ditunjukkan dengan perilaku aktual melakukan kekerasan, baik pada diri sendiri, orang lain maupun lingkungan, secara verbal maupun nonverbal, bertujuan untuk melukai orang lain secara fisik maupun psikologis (Berkowitz. 2000 dalam Iyus, 2010). Suatu keadaan dimana seorang individu mengalami perilaku yang dapat melukai secara fisik baik terhadap diri sendiri atau orang lain (Towsend, 1998 dalam Iyus, 2010).

Suatu keadaan emosi yang merupakan campuran perasaan frustasi dan benci atau marah. Hal ini didasari keadaan emosi

secara mendalam dari setiap orang sebagai bagian penting dari keadaan emosional kita yang dapat diproyeksikan ke lingkungan, ke dalam diri atau secara destruktif.

Suatu keadaan dimana klien mengalami perilaku yang dapat membahayakan klien sendiri, lingkungan termasuk orang lain dan barang-barang (Maramis, 2004). Jadi, perilaku kekerasan merupakan suatu keadaan terhadap stressor yang dihadapi seseorang dengan melakukan tindakan yang dapat membahayakan atau melukai secara fisik dengan gerakan motorik yang tidak terkontrol maupun psikologis terhadap diri sendiri maupun lingkungan termasuk orang lain dan barang-barang yang ditunjukkan dengan perilaku aktual.

PROSES TERJADINYA MASALAH

I. FAKTOR PREDISPOSISI

Teori Biologik

a) *Neurologic factor,* beragam komponen dari sistem syaraf seperti *synap, neurotransmitter, dendrit, axon terminalis* mempunyai peran memfasilitasi atau menghambat rangsangan dan pesan-pesan yang akan mempengaruhi sifat agresif. Sistem limbik sangat terlibat dalam menstimulasi timbulnya perilaku bermusuhan dan respons agresif.

b) *Genetic factor,* adanya faktor gen yang diturunkan melalui orang tua, menjadi potensi perilaku agresif. Menurut riset Kazuo Murakami (2007) dalam gen manusia terdapat *dormant* (potensi) agresif yang sedang tidur dan akan bangun jika terstimulasi oleh faktor eksternal. Menurut penelitian genetik tipe karyotype XYY, pada umumnya dimiliki oleh penghuni pelaku tindak kriminal serta orang-orang yang tersangkut hukum akibat perilaku agresif.

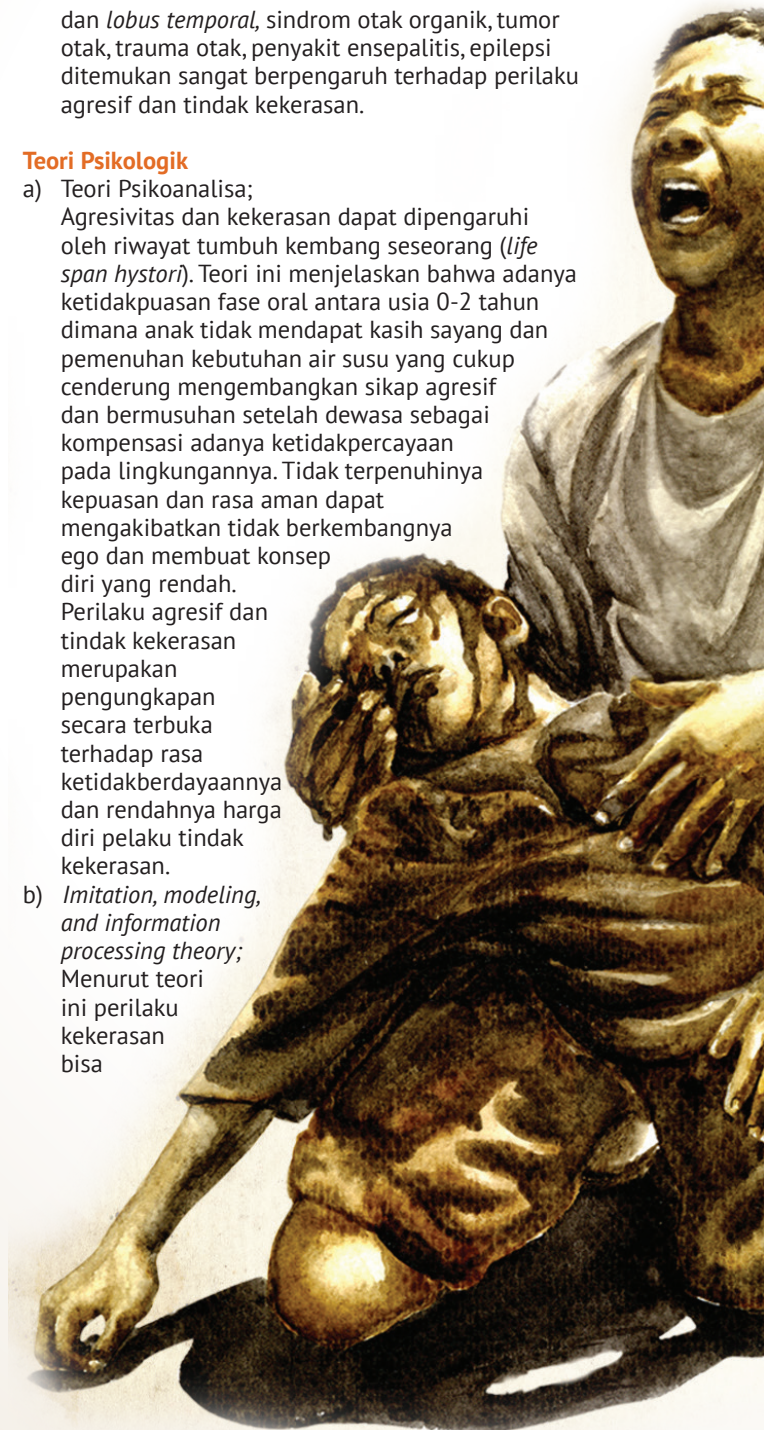
c) *Cyrcardian Rhytm* (irama sirkardian tubuh), memegang peranan pada individu. Menurut penelitian pada jam-jam tertentu manusia mengalami peningkatan *cortisol* terutama pada jam-jam sibuk seperti menjelang masuk kerja dan menjelang berakhirnya pekerjaan sekitar jam 9 dan jam 13. Pada jam tertentu orang lebih mudah terstimulasi untuk bersikap agresif.

d) *Biochemistry factor* (faktor biokimia tubuh) seperti neurotransmitter di otak (*epinephrin, norepinephrin, dopamin, asetilkolin, dan serotonin*) sangat berperan dalam penyampaian informasi melalui sistem persyarafan dalam tubuh, adanya stimulus dari luar tubuh yang dianggap mengancam atau membahayakan akan dihantar melalui impuls *neurotransmitter* ke otak dan meresponnya melalui serabut *efferent.* Peningkatan hormon *androgen* dan *norepinephrin* serta penurunan *serotonin* dan *GABA* pada cairan *cerebrospinal vertebra* dan dapat menjadi faktor predisposisi terjadinya perilaku agresif.

e) *Brain Area Disorder*, gangguan pada sistem limbik dan *lobus temporal,* sindrom otak organik, tumor otak, trauma otak, penyakit ensepalitis, epilepsi ditemukan sangat berpengaruh terhadap perilaku agresif dan tindak kekerasan.

Teori Psikologik

a) Teori Psikoanalisa;
Agresivitas dan kekerasan dapat dipengaruhi oleh riwayat tumbuh kembang seseorang (*life span hystori*). Teori ini menjelaskan bahwa adanya ketidakpuasan fase oral antara usia 0-2 tahun dimana anak tidak mendapat kasih sayang dan pemenuhan kebutuhan air susu yang cukup cenderung mengembangkan sikap agresif dan bermusuhan setelah dewasa sebagai kompensasi adanya ketidakpercayaan pada lingkungannya. Tidak terpenuhinya kepuasan dan rasa aman dapat mengakibatkan tidak berkembangnya ego dan membuat konsep diri yang rendah. Perilaku agresif dan tindak kekerasan merupakan pengungkapan secara terbuka terhadap rasa ketidakberdayaannya dan rendahnya harga diri pelaku tindak kekerasan.

b) *Imitation, modeling, and information processing theory;*
Menurut teori ini perilaku kekerasan bisa

berkembang dalam lingkungan yang mentolerir kekerasan. Adanya contoh, model dan perilaku yang ditiru dari media atau lingkungan sekitar memungkinkan individu meniru perilaku tersebut.

c) *Learning theory;*
Perilaku kekerasan merupakan hasil belajar individu terhadap lingkungan terdekatnya. Ia mengamati bagaimana respons ayah saat menerima kekecewaan dan bagaimana respons ibu saat marah. Ia juga belajar bahwa dengan agresivitas lingkungan sekitar menjadi peduli, bertanya, menanggapi, dan menganggap bahwa dirinya eksis dan patut untuk diperhitungkan.

Teori Sosiokultural
Dalam budaya tertentu seperti rebutan berkah, rebutan uang receh, sesaji atau kotoran kerbau di keraton, serta ritual-ritual yang cenderung mengarah pada kemusyrikan secara tidak langsung turut memupuk sikap agresif dan ingin menang sendiri. Kontrol masyarakat yang rendah dan kecenderungan menerima perilaku kekerasan sebagai cara penyelesaian masalah dalam masyarakat merupakan faktor predisposisi terjadinya perilaku kekerasan. Hal ini dipicu juga dengan maraknya demonstrasi, film-film kekerasan, mistik, tahayul, dan perdukunan (santet, *teluh*) dalam tayangan televisi.

Aspek Religiusitas
Dalam tinjauan religiusitas, kemarahan dan agresivitas merupakan dorongan dan bisikan syetan yang sangat menyukai kerusakan agar manusia menyesal (*devil support*). Semua bentuk kekerasan adalah bisikan syetan melalui pembuluh darah ke jantung, otak, dan organ vital manusia lain yang dituruti manusia sebagai bentuk kompensasi bahwa kebutuhan dirinya terancam dan harus segera dipenuhi tetapi tanpa melibatkan akal (*ego*) dan norma agama (*super ego*).

II. FAKTOR PRESIPITASI

Faktor-faktor yang dapat mencetuskan perilaku kekerasan seringkali berkaitan dengan:

- Ekspresi diri, ingin menunjukkan eksistensi diri atau simbol solidaritas seperti dalam sebuah konser, penonton sepak bola, geng sekolah, perkelahian massal, dan sebagainya.
- Ekspresi dari tidak terpenuhinya kebutuhan dasar dan kondisi sosial ekonomi.
- Kesulitan dalam mengkomunikasikan sesuatu dalam keluarga serta tidak membiasakan dialog untuk memecahkan masalah cenderung melakukan kekerasan dalam menyelesaikan konflik.
- Ketidaksiapan seorang ibu dalam merawat anaknya dan ketidakmampuan menempatkan dirinya sebagai seorang yang dewasa.
- Adanya riwayat perilaku anti sosial meliputi penyalahgunaan obat dan alkoholisme dan tidak mampu mengontrol emosinya pada saat menghadapi rasa frustasi.
- Kematian anggota keluarga yang terpenting, kehilangan pekerjaan, perubahan tahap perkembangan, atau perubahan tahap perkembangan keluarga.

Perilaku kekerasan merupakan suatu rentang emosi dan ungkapan kemarahan yang dimanifestasikan dalam bentuk fisik. Kemarahan tersebut merupakan suatu bentuk komunikasi dan proses penyampaian pesan dari individu. Orang yang mengalami kemarahan sebenarnya ingin menyampaikan pesan bahwa ia "tidak setuju, tersinggung, merasa tidak dianggap, merasa tidak dituruti atau diremehkan". Rentang respons kemarahan individu dimulai dari respons normal (asertif) sampai pada respons sangat tidak normal (maladaptif).

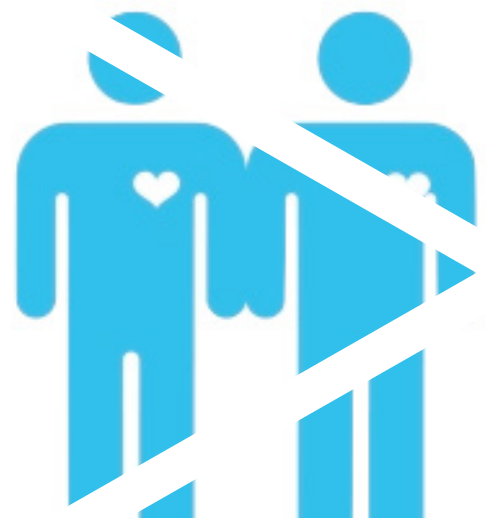
Multifaktoral
Bagaimanapun, tindakan kekerasan adalah salah satu bentuk penyimpangan. Baik besar atau kecil, dalam skala luas atau sempit tentu akan berakibat terganggunya keseimbangan kehidupan dalam masyarakat. Maka selain dikaji penyebab dan solusinya secara psikologis, aspek hukum pun perlu diterapkan sebagai penyeimbang kehidupan dalam masyarakat. Sebagaimana penyebabnya yang multifaktoral, penanganannya pun harus lintas sektoral, melalui tindakan :

- Hukuman
  Selama ini hukuman (punishment) menjadi sarana utama untuk membuat jera pelaku kriminal. Dan pendekatan behavioristik ini tampaknya masih cocok untuk dijalankan dalam mengatasi masalah kriminal. Hanya saja, perlu kondisi tertentu, misalnya konsisten, fairness, terbuka, dan tepat waktunya.
- Penghilang Model melalui tayangan
  Media masa itu ibarat dua sisi mata pisau. Ditayangkan, nanti penjahat tambah ahli; tidak ditayangkan, masyarakat tidak waspada.
- Membatasi Kesempatan
  Seseorang bisa mencegah terjadinya tindakan kriminal dengan meminimalisir munculnya kesempatan. Misalnya, kunci pintu sebelum pergi, berpakaian sopan untuk menghindarkan pelecehan, jangan memakai perhiasan saat di jalan agar tak diincar penjambret, berperilaku dan berkata santun agar tak mengundang perkelahian.
- Jaga diri
  Bagi masyarakat, jaga diri dengan ketrampilan beladiri dan beberapa persiapan lain akan sangat berguna untuk mengantisipasi kekerasan yang mungkin terjadi tanpa diduga. ***

Pahami Perilaku Seksual Anak, Hindarkan Perilaku Seksual Negatif

Di usia 5 atau 6 hingga 11 atau 13 tahun, anak masuk pada fase latensi. Di fase ini mereka sudah lebih banyak mengenal unsur-unsur seksual, perubahan pada tubuhnya, perbedaan dengan lawan jenis, juga mulai tertarik dengan lawan jenis. Demikian diungkap Sigmund Freud dalam teori psikoseksual.

Anak mulai berfantasi seksual, meski bukan dalam arti berhubungan intim. Tetapi, ia lebih sering berkegiatan dengan teman-temannya, sehingga dorongan itu tidak muncul begitu kuat. Namun, keingintahuan anak terhadap seksualitas terus berlanjut. Dia mulai memperhatikan lawan jenis. Anak pun mulai mencari-cari tentang masalah seksualitas. Saat inilah kadang anak mendapat informasi dari temannya, yang bisa jadi tidak tepat mengingat pengetahuan sang teman pun terbatas. Atau dari lingkungan lain, media massa, gadget atau lainnya. Sebaiknya anak menerima informasi yang akurat dari orangtua atau guru. Informasi yang benar akan mengarahkan anak untuk berperilaku dengan benar dan baik.

Caranya sederhana kok, misalnya mendidik anak bagaimana cara berpakaian yang sopan, menjelaskan mana bagian tubuh yang boleh diperlihatkan dan tidak, cara melindungi organ seksual, memperlakukan organ seksualnya dengan baik seperti menjaga kebersihannya, menjawab dengan

baik apa yang ditanyakan anak tentang menstruasi, mimpi basah, pernikahan, tertarik dengan lawan jenis, dan lainnya. Yang sering terjadi, kita biasanya menganggap tabu sehingga menghindari bahkan memarahi anak ketika mereka mulai bertanya hal-hal terkait seksualitas.

Pahami Mereka

Banyak kasus pelecehan seksual terjadi karena anak kurang mendapatkan pendidikan seks yang baik. Pasalnya, di usia ini anak tidak bisa menjaga organ seksualnya sendiri, perlu bantuan dari orangtua sehingga ia benar–benar memahami apa yang seharusnya dilakukan.

Khususnya ketika ia memasuki masa pubertas dimana gejolak seksual mulai meningkat. Pengaruh libido atau dorongan seksual dari dalam terkadang sulit dikendalikan, jika orangtua tidak peduli dan cenderung membiarkan, dikhawatirkan anak malah terjerumus pada perilaku seksual yang negatif.

Misalnya, beberapa anak di usia ini mulai jatuh cinta. Sebenarnya ini adalah perkembangan yang wajar karena terkait dengan tahapan psikoseksualnya. Dengan memahaminya, orangtua bisa mengarahkan lebih tepat. Misalnya menjelaskan bahwa hal tersebut wajar namun mereka masih harus fokus belajar. Lalu alihkan perasaan itu dengan aktifitas lain, dengan cara yang lembut.

TAHAPAN PERKEMBANGAN PSIKOSEKSUAL

Menurut Freud, kepribadian seorang terbentuk sejak kecil yang pada tahapnya dipengaruhi oleh konflik antara kesenangan (pleasure) dan tuntutan lingkungan. Salah satu sumber kesenangan adalah area sensitive seksual tertentu. Berikut ini adalah tahapan perkembangan psikoseksual menurut Freud.

1. **Fase Oral (0-1 tahun)**
   Sumber utama interaksi bayi melalui mulut, sehingga mengisap adalah hal yang sangat menyenangkan buat bayi. Di fase inilah bayi kerap memasukkan makanan, benda, atau tangan ke mulutnya untuk diisap dan merangsang oralnya. Pemberian ASI yang cukup, theeter (mainan gigit), dan makanan yang sesuai tahapan usia sangat penting untuk membantu anak menjalani fase ini dengan baik.

2. **Fase Anal (1-3 tahun)**
   Pada fase ini fokus anak adalah pengendalian kandung kemih dan buang air besar. Anak merasakan kenikmatan ketika kencing atau pup, karena itulah ia kerap tak bisa mengontrol aktifitasnya ini dengan baik. Pada fase ini anak membutuhkan pelatihan toilet learning untuk belajar mengendalikan BAK dan BAB–nya dengan baik.

3. **Fase Phallic (3-6 tahun)**
   Fokus utama anak pada fase ini adalah alat kelaminnya. Ia sudah bisa membedakan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Perkenalkan organ seksual, perbedaan antara laki-laki dan perempuan.

4. **Fase Latent (6-11/13 tahun)**
   Mulai muncul energi seksual, membandingkan perbedaan jenis kelamin, ketertarikan kepada lawan jenis, dan lainnya. Tetapi biasanya anak lebih fokus ke interaksi sosial. Namun tetap perlu pendidikan seksual yang benar, sesuai dengan usia supaya ia bisa memahami masalah ini dengan lebih baik.

5. **Fase Genital (13 tahun-Dewasa)**
   Ketertarikan terhadap masalah seksual semakin kuat, ia akan lebih memerhatikan organ seksualnya, memperhatikan lawan jenisnya, melakukan interaksi seksual dengan lawan jenis, dan lainnya. Pendidikan seksual perlu dilanjutkan supaya anak memahaminya dengan baik sehingga mereka terhindar dari perilaku seksual yang menyimpang.

Hand Foot & Mouth Disease

Flu Singapura

"Kok bisa kena flu Singapura dok, kan saya belum pernah ke Singapura?" Mungkin ini yang terbersit di benak semua ibu-ibu ketika dokter mendiagnosis penyakit anak-anak kita. Apa sih sebenarnya flu Singapura itu?

Istilah kedokteran flu Singapura adalah *hand foot and mouth disease* atau disingkat HFMD, jika dibahasa- Indonesiakan menjadi penyakit KTM (Kaki Tangan Mulut) karena salah satu ciri penyakit ini adalah adanya lepuhan pada kaki, tangan, dan mulut.

Lantas kenapa disebut Flu Singapura? Karena penyakit ini pernah mewabah di Singapura hingga banyak sekolah dan fasilitas umum lainnya menjadi ditutup gara-gara penyakit ini sehingga penyakit ini menjadi populer dengan sebutan Flu Singapora. Penyakit ini adalah penyakit infeksi virus yang menyebabkan luka seperti sariawan yang banyak pada bibir dan mulut bagian dalam, luka lepuhan juga muncul pada tangan, kaki, dan terkadang pada bokong atau daerah popok.

Penyebab dan Cara Penularan Flu Singapura

Penyebab Flu singapura adalah virus RNA famili *Picornaviridae, Genus Enterovirus* terdiri dari *virus Coxsackie A, virus Coxsackie B, Echovirus* dan *Enterovirus*. Virus penyebab Flu Singapura tersering namun ringan adalah *Coxsackie A16*, sedangkan penyebab yang menimbulkan kasus berat atau berpotensi menimbulkan komplikasi hingga kematian adalah Enterovirus 71.

Penyakit ini sangat menular dan sering terjadi dalam musim panas. KTM adalah penyakit umum yang menyerang anak-anak usia 2 minggu sampai 5 tahun (kadang sampai 10 tahun). Orang dewasa umumnya kebal terhadap *enterovirus*. Penularannya melalui kontak langsung dari orang ke orang yaitu melalui droplet, air liur, tinja, cairan dari vesikel atau ekskreta. Penularan kontak tidak langsung melalui barang-barang yang terkontaminasi oleh sekresi itu. Tak ada vaktor tapi ada pembawa seperti lalat dan kecoa.

Penyakit KTM ini mempunyai imunitas spesifik, namun anak dapat terkena KTM lagi oleh virus *strain enterovirus* lainnya. Masa inkubasinya sekitar 2-5 hari. Sementara untuk waktu tereksppos sampai terkena penyakit 3-7 hari.

Awal mulanya anak akan mengalami demam dengan suhu tubuh 101°F (38°C) sampai 103°F (39°C) disertai rewel atau lesu terkadang pilek. Pada anak yang lebih besar biasanya mengeluh sakit tenggorokan, pada bayi mungkin akan menolak ASI

atau tidak mau minum apalagi makan, lantaran sakit menelan. Kemudian satu atau dua hari berikutnya, muncul bintik-bintik merah yang kemudian menjadi luka atau lecet di mulut (bibir dan pipi bagian dalam, langit-langit dan tenggorokan) mirip sariawan kecil-kecil dan banyak. Disamping itu muncul juga ruam berupa bintik-bintik merah datar atau timbul berisi cairan (vesikel) atau lepuhan, dan terkadang pecah menjadi lecet (ulkus). Ruam atau lepuhan ini biasanya terdapat pada telapak tangan dan telapak kaki; dapat juga muncul pada lutut, siku, bokong atau daerah genital.

Beberapa anak yang terinfeksi dengan virus flu singapura ini mungkin tidak mendapatkan semua gejala penyakit. Sebagian mungkin hanya mengalami ulkus mulut atau lepuhan pada kulit. Seperti halnya penyakit virus lainnya, penyakit flu singapura akan membaik sendiri tanpa pengobatan dalam kurun waktu 7-10 hari.

Perawatan dan Pengobatan Flu Singapura

Penyakit flu Singapura biasanya tidak memerlukan pengobatan khusus. Anda dapat menggunakan perawatan di rumah untuk membantu meringankan gejala flu Singapura pada anak, yaitu dengan cara: beri anak cairan atau minuman dingin untuk membantu meredakan sakit tenggorokan. Minum harus banyak agar tidak terjadi dehidrasi. Jangan memberikan makanan atau minuman yang terasa asam atau pedas, kerupuk, keripik atau gorengan sejenis. Karena makanan ini bisa membuat sariawan lebih menyakitkan. Untuk meredakan nyeri dan demam, berikan *acetaminophen* (parasetamol) atau ibuprofen. Baca aturan pakai. Jangan memberikan aspirin pada anak. Jangan memberikan antibiotik karena penyakit ini disebabkan oleh virus, bukan bakteri. Jika anak atau bayi juga mengalami muntah, diare, atau tidak dapat makan dan minum sehingga menjadi lemah, maka penderita harus dirawat.

Cara Mencegah Flu Singapura

Tidak ada vaksin yang dapat disuntikkan untuk melindungi terhadap virus yang menyebabkan penyakit tangan, kaki, dan mulut ini. Seseorang dapat menurunkan risiko atau mencegah flu Singapura dengan cara: sering mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, terutama setelah mengganti popok dan menggunakan toilet. Rajin membersihkan benda-benda yang sering disentuh, termasuk mainan anak. Menghindari kontak dekat seperti mencium, memeluk, atau berbagi peralatan makan atau cangkir dengan orang-orang yang lagi sakit flu Singapura.

Waspada bila muncul gejala yang cukup berat, berupa demam tinggi yang tak kunjung turun, denyut nadi menjadi cepat, sesak napas, diare yang diikuti muntah, gejala dehidrasi berat seperti lemas dan terus mengantuk, nyeri pada leher, lengan, dan kaki, kejang-kejang, muncul keringat dingin, serta gangguan kesadaran. Jika demikian, segera bawa anak ke dokter atau rumah sakit. *** ***(TP- dari berbagai sumber).***

Di Indonesia, di mana penyakit ini sering disebut flu Singapura, Penyakit ini dilaporkan dari Jakarta bahwa delapan anak-anak tertular. Pada akhir April, lembaga-lembaga kesehatan peringatan pusat kesehatan masyarakat Jakarta mendukung langkah-langkah pencegahan, termasuk penggunaan *termal scanner* di bandara untuk menghindari perjalanan ke Singapura.

Pengurus Baru, Semangat Baru

DPK PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang

Demikianlah teriakan panitia pemungutan suara Musyawarah Anggota dalam penghitungan suara pemilihan Ketua Dewan Pengurus Komisariat.

Bertempat di Pendopo Putra RSJ Prof Dr. Soerojo Magelang, Rabu, 6 April 2016 seluruh keluarga besar Perawat di lingkungan RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang mengikuti pesta demokrasi 5 tahunan untuk memilih Ketua Baru Dewan Pengurus Komisariat (DPK) Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang.

Menurut Ketua Panitia Musyawarah Anggota tahun 2016, ***Triyana, S.Kep, Ns***, jumlah seluruh anggota PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang sebanyak 459 orang. Lebih lanjut Triyana menerangkan, proses pemilihan Ketua Dewan Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang Masa Bakti 2015-2020 diawali dengan kegiatan penjaringan Bakal Calon Ketua, dimana terjaring 22 Balon yang mengantongi minimal 5 suara dukungan.

Dari 22 Balon tersebut, hanya 3 orang yang bersedia dicalonkan dan maju menjadi calon Ketua DPK PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Saat Musyawarah Anggota tanggal 6 April 2016, bertempat di Aula Diklat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang, dan dihadiri oleh 252 orang anggota yang menggunakan hak pilihnya untuk memilih satu dari ketiga calon tersebut, didapatkan hasil; ***Basuki Rohmat, S.Kep, Ns*** terpilih menjadi Ketua Dewan Pengurus PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang untuk masa bakti 2015-2020.

Basuki Rohmat, S.Kep, Ns, pria kelahiran Magelang, 43 tahun lalu, telah mengabdikan diri di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang sejak tahun 1993 sampai sekarang. Menilik hal tersebut, pria yang berdomisili di Desa Salam, Kec. Grabag, Kab. Magelang ini tentu sudah sarat dengan berbagai pengalaman sebagai bekal untuk memimpin DPK PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Magelang

ini. Ada banyak pekerjaan yang harus diselesaikan, terlebih banyak anggota yang menunggu program-program inovasi dari sang ketua baru ini, sehingga PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang dapat berkembang lebih baik lagi ke depan, sekaligus memberikan manfaat yang bisa dirasakan oleh masyarakat, rumah sakit, maupun perawat itu sendiri. Semoga..*** ***(TP)***

Interview

Basuki Rohmat, S.Kep, Ns (BR)
Ketua Terpilih DPP PPNI Komisariat
RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang
Masa Bakti 2015-2020

? Sebelumnya kami ucapan selamat atas terpilihnya Bapak menjadi ketua DPK PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Menurut Bapak, program apa yang harus segera dilakukan, dan mengapa?

Terimakasih. Program yang harus segera dilakukan adalah Registrasi Ulang Anggota. Hal tersebut perlu segera dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan validitas database keanggotaan PPNI Komisariat RSJ. Selain itu, membantu anggota untuk pembuatan dan perpanjangan Surat Tanda Registrasi (STR) perawat, karena tahun ini 90% lebih STR Anggota sudah habis masa berlakunya.

? Kemudian, terobosan-terobosan baru apa yang akan Bapak lakukan untuk memajukan PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang ?

Tidak banyak terobosan yang harus dilakukan, yang lebih penting adalah bagaimana menanamkan kepada anggota agar merasa "*handarbeni*" terhadap PPNI, dan merasa membutuhkan PPNI. Karena selama ini sudah terjadi degradasi kepercayaan terhadap organisasi profesi kita.

? Kiat-kiat apa yang akan Bapak terapkan untuk memimpin PPNI Komisariat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang dalam 5 tahun ke depan?

Pertama; meningkatkan tertib administrasi. Kedua; Meningkatkan pemahaman anggota tentang PPNI, hal ini dilakukan melalui sosialisasi dan penerbitan buku saku PPNI yang berisi tentang Undang-Undang Keperawatan, Kode Etik Keperawatan Indonesia, serta AD ART PPNI. Ketiga; Meningkatkan akuntabilitas dan transparansi kepemimpinan.

? Apa harapan-harapan bapak kepada segenap civitas Perawat di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang ?

Harapan saya, semua perawat sudah mempunyai STR, perawat mampu berkontribusi secara maksimal terhadap institusi dan memahami UU Keperawatan dan Kode Etik Keperawatan, selalu meningkatkan kompetensinya baik secara formal maupun informal, serta semua perawat merasa "*handarbeni*" atau memiliki PPNI sebagai organisasi profesi. ***

LAPORAN UTAMA

Kerjasama ini dimaksudkan untuk mewujudkan kesepahaman para pihak dalam penyelesaian masalah-masalah di bidang Hukum Perdata dan Tata Usaha Negara yang timbul di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang, termasuk pelaksanaan sosialisasi/penyuluhan produk-produk hukum.

Kejaksaan Negeri Magelang

Siap Berikan Bantuan Hukum

Untuk Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang

Ucapan terima kasih diucapkan oleh dr. Bambang Prabowo, M.Kes, Direktur Utama Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang kepada Kejaksaan Negeri Kota Magelang atas terjalinnya kerjasama untuk menyelesaikan masalah-masalah hukum yang dihadapi oleh Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang.

“Kita patut berlega hati karena kita sudah memiliki pengacara sekarang,” ungkap dr. Bambang pada Upacara Penandatanganan Kerjasama Antara Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang Dengan Kejaksaan Negeri Magelang Tentang Kerjasama Di Bidang Hukum Perdata Dan Tata Usaha Negara.

Kerjasama ini dimaksudkan untuk mewujudkan kesepahaman para pihak dalam penyelesaian masalah-masalah di bidang Hukum Perdata dan Tata Usaha Negara yang timbul di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang, termasuk pelaksanaan sosialisasi/penyuluhan produk-produk hukum di jajaran Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang.

Dalam pelaksanaannya, Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang dapat meminta bantuan hukum, pertimbangan hukum dan tindakan hukum lain kepada Kejaksaan Negeri Magelang untuk menghadapi permasalahan hukum di bidang Perdata dan Tata Usaha Negara.

Selain itu Kejaksaan Negeri Magelang juga akan melaksanakan kegiatan sosialisasi/ penyuluhan produk-produk dalam upaya peningkatan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran hukum di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang.

“Kejaksaan Negeri Magelang menyambut baik kerjasama ini. Penandatanganan kerjasama ini adalah awal untuk memulai kerjasama. Langkah selanjutnya, mari kita menyusun rencana aksi sebagai pelaksanaan kerjasama ini,” kata J. Fudhoil Yamin, S.H. Kepala Kejaksaan Negeri Magelang dalam sambutannya.

POINTS OF GOAL

Sedangkan tujuan yang ingin dicapai dengan diterbitkannya Perjanjian Kerjasama ini adalah untuk :

- Terselesaikannya masalah-masalah hukum yang timbul di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang, khususnya permasalahan di Bidang Hukum Perdata dan Tata Usaha Negara;
- Meningkatkan kemampuan Sumber Daya Manusia melalui kegiatan sosialisasi/penyuluhan produk-produk hukum di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang sesuai dengan tugas-tugas pokok dan fungsi kelembagaan masing-masing pihak dalam meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran hukum di Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang.

Rencana aksi merupakan bentuk rencana tindak lanjut kegiatan yang akan dilakukan oleh kedua belah pihak selama satu tahun ke depan sesuai dengan masa berlaku perjanjian kerjasama ini yaitu sejak tanggal 2 Juni 2016, sebagai konsekuensi ditandatanganinya perjanjian kerjasama sehingga kerjasama tidak hanya sebatas di atas kertas saja. Melalui pejabat penghubung yaitu Kepala Sub Bagian Hukum, Organisasi dan Hubungan Masyarakat dan Kepala Seksi Perdata dan Tata Usaha Negara Kejaksaan Negeri Magelang, rencana aksi ini sebagai acuan untuk rencana kegiatan dan rencana anggaran dapat segera terselesaikan. “Beberapa rencana aksi yang dapat dilakukan adalah sosialisai produk hukum, diskusi ilmiah, pendampingan dan kegiatan lainnya,” kata Maryanto, S.H., M.H. Kepala Seksi Perdata dan Tata Usaha Negara Kejaksaan Negeri Magelang.

Berdasarkan itikad baik dari para pihak, baik pihak Rumah Sakit maupun Kejaksaan sepakat untuk mematuhi dan melaksanakan perjanjian ini termasuk untuk menjaga kerahasiaan seluruh data dan informasi yang menjadi obyek perjanjian kerjasama ini yang hanya digunakan dalam rangka pelaksanaan kerjasama.

Acara penandatanganan kerjasama yang digelar di Ruang Bhineka Tunggal Ika Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang dilaksanakan hari Kamis, 2 Juni 2016, tepat pukul 1 siang, dihadiri oleh pihak Kejaksaan Negeri Magelang, yaitu Kepala Kejaksaan Negeri Magelang, Kepala Seksi Perdata dan Tata Usaha Negara, dan staf Kejaksaan Negeri Magelang lainnya. Sedangkan dari pihak Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang dihadiri oleh Jajaran Direksi, Ketua Komite, Ketua SPI, dan Kepala Bagian serta Kepala Bidang.***

Ramah Lingkungan

RSJS Lakukan Pemusnahan Dokumen Dengan Pembuburan

Metode ini bisa jadi model baru pemusnahan dokumen yang aman dan bermanfaat.

RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang untuk pertama kalinya dalam sejarah melakukan pemusnahan dokumen rekam medis (27/5) di Meduro, Bojong, Mungkid, Magelang. Metode yang dipakai pada pemusnahan dokumen rekam medis ini adalah dengan mendaur ulang dokumen tersebut menjadi kertas karton yang mempunyai nilai guna.

Pemusnahan dokumen rekam medis ini disaksikan oleh pejabat terkait di lingkungan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI serta pihak – pihak terkait di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang. Dokumen yang dimusnahkan berjumlah 25.552 dokumen seberat 5,225 ton dari tahun 1963 hingga 2008.

Dalam proses pemusnahan rekam medis ini RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang bekerjasama dengan UD Samak Jaya Karton sebagai tempat untuk mendaur ulang dokumen tersebut. Pemusnahan dokumen ini dilakukan untuk melaksanakan PERMENKES No. 269/MenKes/Per/III/2008: tentang REKAM MEDIS.

Proses pemusnahannya sendiri sebelum dibubur dan menjadi

karton membutuhkan beberapa tahapan, dimulai dari menetapkan tata cara pemindahan dokumen rekam medis aktif menjadi dokumen rekam medis inaktif, menetapkan tata cara penilaian dokumen rekam medis yang bernilai guna, menetapkan lembar rekam medis yang akan dipilah, menetapkan mulai tahun berapa retensi akan dilakukan, membuat tim penilai dan tim pemusnahan, diikuti dengan menyiapkan formulir pertelaan serta menyiapkan berita acara pemusnahan.

Selain mempunyai nilai guna dari hasil pengolahannya, metode pemusnahan ini dinilai lebih ramah lingkungan dibanding dengan dibakar. Demikian kata arsiparis Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan yang menyaksikan langsung proses pemusnahan dokumen tersebut. "Ini bisa jadi model baru pemusnahan dokumen yang aman dan bermanfaat," tambahnya.
Setelah menjadi kertas karton, dokumen yang semula berisi tulisan yang bersifat rahasia menjadi tak terlihat dan tak terbaca lagi karena telah menjadi kertas karton berwarna gelap.

Selain melaksanakan PERMENKES No. 269/MenKes/Per/III/2008, pemusnahan dokumen rekam medis ini juga didasari oleh terbatasnya ruang penyimpanan dokumen dan tidak seimbangnya pertambahan dokumen rekam medis pasien baru dengan penyusutan dokumen in-aktif. Dengan pemusnahan dokumen rekam medis ini juga mengurangi rasa kehawatiran akan kehilangan informasi medis / kesehatan dari dokumen yang tersimpan.

Dalam PERMENKES tersebut disebutkan bahwa rekam medis pasien rawat inap di rumah sakit wajib disimpan sekurang – kurangnya untuk jangka waktu 5 (lima) tahun terhitung dari tanggal terakhir pasien berobat atau dipulangkan. Dalam pasal lain disebutkan pula bahwa setelah melampaui batas waktu yang ditentukan, rekam medis dapat dimusnahkan. *** **(why)**

TAHAP PEMUSNAHAN DOKUMEN MELALUI PROSES DAUR ULANG

Seleksi dokumen medis yang sudah in-aktif.

Proses penghancuran dokumen menjadi bubur kertas.

Dokumen telah menjadi bubur kertas yang kemudian didaur ulang menjadi kertas karton.

Kertas karton daur ulang siap digunakan kembali.

Makin Mempesona Dengan Hadirnya Wisma Indraloka

Rumah Sakit Jiwa (RSJ) Prof. Dr. Soerojo Magelang terus menambah fasilitas pelayanan dengan menghadirkan ruang rawat inap VIP, Wisma Indraloka.

Dalam peresmian pada hari Senin, 4 April 2016 yang ditandai dengan penandatanganan prasasti oleh Direktur Utama RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang, dr. Bambang Prabowo, MKes, turut hadir segenap undangan dari unsur Muspika Kota dan Kabupaten Magelang serta tamu undangan lainnya.

Dikatakan dr. Bambang, rumah sakit wajib memberikan pelayanan terbaik pada masyarakat. Maka, ruang rawat inap kelas VIP dibangun melengkapi ruang-ruang lainnya dengan variasi kelas. Ruang ini hadir dengan fasilitas beda, tapi dengan kualitas pelayanan terbaik yang sama. Wisma dibangun tahun 2015 dan selesai akhir tahun lalu.

"Secara prinsip, pelayanan kita sama kok, antara pasien yang menginap di VIP dan ruang biasa, yakni sama-sama terbaik. Perbedaannya ya hanya di fasilitas saja," katanya.

Kualitas pelayanan terbaik adalah prioritas rumah sakit ini. Terbukti RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang sudah meraih akreditasi paripurna versi

2012. Artinya, kualitas pelayanan sudah setara level internasional.

"Pelayanan kita dengan di Singapura sama. Bedanya, di sini orang-orang lokal Indonesia, kalau di sana banyakan bule," cetusnya.

"Intinya, dengan hadirnya Wisma Indraloka ini kami ingin meningkatkan pelayanan pada masyarakat," tambah dr. Bambang.

FASILITAS LENGKAP, PEMANDANGAN MENAWAN

Hadir dengan 22 kamar VIP, terdiri 11 VIP A dan 11 VIP B Wisma Indraloka yang mulai beroperasi sejak tanggal 1 April 2016 mempunyai keunggulan dengan banyak fasilitas namun harga terjangkau untuk melayani masyarakat umum maupun pengguna BPJS Kesehatan. Selain itu, klien dapat memilih dokter sesuai keinginan. Nilai plus lainnya, Wisma Indraloka juga mempunyai pemandangan indah gunung Sumbing dan pegunungan di sekitarnya sebagai natural *background* nan menawan.

Fasilitas yang akan didapatkan di Wisma Indraloka antara lain *welcome gift*, AC, TV 32 inch, sofa bed, meja kursi tamu, kulkas, dispenser, koran gratis, WiFi, dan masih banyak fasilitas lainnya. Ditambah dengan udara yang sejuk, suasana yang tenang, serta pemandangan yang indah menjadikan Wisma Indraloka ini sebagai tempat yang tepat untuk rehabilitasi kesehatan.***

KELUARGA

Membangun Benteng

Hadapi Kekerasan Pada Anak

Anak adalah potensi masa depan yang belum terlihat di masa kini. Mereka adalah agen perubah (agen of change) yang akan menjadi salah satu penentu terpenting masa depan bangsa kita. Bila kita mengabaikan anak pada hari ini, sebetulnya kita sedang mengabaikan masa depan.

Maraknya kasus kekerasan terhadap anak harus menjadi perhatian bersama seluruh elemen masyarakat. Tidak hanya pemerintah, pihak sekolah, tetapi juga lingkungan di sekitar tempat tinggal dan keluarga.

Contoh kejadian yang menimpa Yy (14) warga Kabupaten Rejanglebong, Bengkulu beberapa waktu lalu, terbilang sadis dan paling menyita perhatian publik. Siswi kelas VII SMP itu diperkosa dan dibunuh oleh 14 pelaku saat pulang sekolah di tengah perkebunan karet. Jasadnya kemudian diikat dan dibuang di jurang sedalam 5 meter. Kejadian tragis yang menimpa Yy segera menyedot perhatian dan simpati dari semua kalangan. Hampir seluruh masyarakat, aktivis, dan pejabat yang terkait dengan perlindungan anak mendesak agar aparat hukum menindak tegas para pelaku, kalau perlu, dijatuhi hukuman kebiri, bahkan hukuman mati.

Beberapa kalangan menilai, Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2004 tentang Perlindungan Anak sudah tidak relevan lagi dalam melindungi anak-anak. Pasalnya, kasus kekerasan terhadap anak di Indonesia memang cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Menurut data Komisi Perlindungan Anak Indonesia, tahun 2010 terdapat 171 kasus, tahun 2011 naik menjadi 2.179 kasus, tahun 2012 naik lagi menjadi 3.512 kasus, pada 2013 kembali meningkat menjadi 4.311, dan tahun 2014 menjadi 5.066 kasus.

Meski di hitungan angka yang sebenarnya bisa jadi lebih banyak lagi kekerasan terhadap anak yang tidak terungkap. Ironisnya, korban kekerasan tidak lagi didominasi anak-anak perempuan, tapi juga anak laki-laki.

Data Badan Pusat Statistik lebih mengejutkan. Selama 2006, terjadi 2,81 juta kekerasan terhadap anak dan sekitar 2,29 juta anak pernah menjadi korban. Dari sejumlah kejadian, penganiayaan merupakan jenis kekerasan terbanyak, yaitu 53,7%, penghinaan 36,7%, penelantaran 10,3%, dan pelecehan 3,9%.

Data terakhir tahun 2015 yang diungkap UNICEF, berbagai sifat dan jenis kekerasan terhadap anak terjadi secara luas di Indonesia:

- 40 persen anak berusia 13-15 tahun melaporkan pernah diserang secara fisik sedikitnya satu kali dalam setahun.
- 26 persen melaporkan pernah mendapat hukuman fisik dari orang tua atau pengasuh di rumah.
- 50 persen anak melaporkan di-bully di sekolah.
- 45 persen perempuan dan anak perempuan di Indonesia percaya bahwa suami/pasangan boleh memukul istri/pasangannya dalam situasi-situasi tertentu.

Mencakup kekerasan fisik maupun mental

Kekerasan terhadap anak adalah bentuk perlakuan menyakiti fisik dan emosional, penyalahgunaan seksual, penelantaran, eksploitasi serta perdagangan anak (*trafficking*) yang dilakukan dalam konteks hubungan tanggung jawab, kepercayaan, atau kekuasaan.

Berbagai jenis kekerasan dapat menimpa anak, baik fisik maupun mental, berikut diantaranya:

- Kekerasan fisik, misalnya, pemukulan, pemasungan, penusukan, dan penyundutan dengan rokok.
- Kekerasan seksual, misalnya, sodomi, perkosaan, hubungan seksual oleh orang yang mempunyai hubungan darah (incest), dan pemaksaan memegang/ dipegang kemaluan.
- Kekerasan emosional, misalnya, pembentakan, pengancaman, upaya menakut-nakuti, pengejekan, dan peremehan.
- Penelantaran anak, misalnya, pengabaian gizi, kurangnya perhatian kesehatan, dan tidak memberikan pendidikan yang layak.
- Perdagangan anak (trafficking), misalnya, penculikan dan/ atau penjualan anak.
- Eksploitasi anak, misalnya, pemerasan, usaha mempekerjakan anak, dan/ atau pelacuran.

Kekerasan pada anak memiiki efek jangka panjang yang akan berdampak buruk pada anak, antara lain: tumbuh kembang anak yang terganggu, kecacatan yang dapat mengganggu fungsi tubuh, kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) dan infeksi menular seksual (IMS), termasuk HIV/ AIDS dan gangguan kerusakan organ reproduksi, ketidakpercayaan diri, hiperaktif, susah bergaul, rasa malu dan bersalah, cemas dan tertekan, suka mengompol, dan mimpi buruk, penyalahgunaan NAPZA, dan lain-lain.

Perlindungan terhadap anak bukan saja bagaimana agar mereka memperoleh haknya sebagaimana mestinya, tapi dimaksudkan agar anak-anak dapat tumbuh kembang dengan optimal. Ada kalanya ancaman terhadap hak anak justru masuk dari ruang-ruang hak anak itu sendiri, misalnya kebebasan informasi yang belakangan ini bisa dengan mudah diakses oleh anak melalui berbagai media dan sarana. Bila orang tua kurang cermat dalam memberikan informasi atau membiarkan anak mengkonsumsi suatu informasi yang tidak sesuai dengan usia dan kebutuhannya, maka dapat menyebabkan terganggunya tumbuh kembang anak.

Mengingat tanggung jawab perlindungan anak dalam kesehariannya lebih banyak pada orang tua, maka orang tua sewajarnya menjadi ujung tombak perlindungan anak. Artinya orang tua bisa memutuskan kepentingan yang terbaik bagi anak-anaknya, terutama dalam hal informasi dan pendidikan.

Menurut Kepala Perwakilan UNICEF di Indonesia, Gunilla Olsson, kekerasan terhadap anak adalah krisis senyap di Indonesia dan hanya akan berhenti jika kita semua – orang tua, guru, pemuka masyarakat, pemerintah – bekerja sama dan melindungi semua anak – seperti mereka anak kita sendiri. Jika diperlukan satu desa untuk membesarkan anak, maka diperlukan juga satu desa untuk melindungi mereka.
*** ***(dari berbagai sumber)***

Ajarkan Mereka Sejak Dini

Mengajarkan anak cara menghadapi kekerasan yang menimpanya semenjak dini adalah tindakan efektif untuk melindungi mereka.
Sebagai orang tua yang bijak, menahan mereka di dalam rumah bukanlah solusi yang tepat. Namun mengabaikan kekhawatiran kita akan keamanan mereka juga bukan tindakan yang benar. Hal terbaik adalah mengajarkan kepada mereka bagaimana harus membentengi diri.

1. **Menghindarkan diri dari penculikan**
   Mengajarkan cara menghindar dari penculikan, harus kita lakukan dengan bahasa yang sederhana serta tindakan konkretnya. Sebagai media, kita dapat mengajarkan hal ini melalui dongeng. Atau sampaikan langsung padanya tentang rambu-rambu yang harus ia taati. Seperti, bahwa ia tidak boleh keluar rumah tanpa pengawasan dari orang dewasa, seperti ibu, ayah, pengasuh di rumah atau orang dewasa lain yang sudah ia kenal. Bila saat bermain tiba-tiba ada orang dewasa yang tidak ia kenal mendekat, mintalah ia untuk segera menghindar. Terlebih bila orang tersebut membagikan sesuatu kemudian mengajaknya pergi.
   Bagi putra-putri yang sudah duduk di bangku sekolah dasar, jika mungkin mintalah ia bermain di lingkungan rumah saja. Bila ia sedang bermain di luar rumah, tekankan padanya untuk tidak menanggapi pertanyaan dari orang asing. Mintalah ia menjawab satu dua saja dan kemudian segera pergi menghindar.
   Bila ia sedang berada di tempat umum dan didekati orang yang tidak dikenal, minta padanya untuk mendekati petugas keamanan atau parkir, penjaga toko dan petugas informasi. Bila orang asing itu memaksa mengajaknya pergi, minta ia untuk berteriak sekuat-kuatnya.
   Lakukan kerja sama dengan pihak sekolah tentang siapa saja yang boleh menjemput anak. Bila ada orang asing yang berusaha menjemput anak, mintalah pihak sekolah untuk mengkonfirmasikan hal tersebut terlebih dahulu. Hindari memakaikan perhiasan berharga pada anak. Selain tidak etis, hal seperti ini tentu mengundang penjahat untuk mendekati putra-putri kita.

2. **Menghindarkan Anak dari Pelecehan seksual**
   Tak ada salahnya bila sejak balita kita mulai kenalkan padanya tentang pendidikan seks, dengan bahasa sederhana sesuai dengan kemampuan analisanya. Jelaskan siapa saja yang boleh menyentuh bagian pribadinya. Juga siapa saja yang boleh mengekspresikan rasa sayang kepadanya. Jangan lupa ingatkan anak untuk menghindar, atau berteriak bila ada orang lain yang mencoba untuk menyentuh daerah pribadinya.
   Selain larangan, jelaskan pula mengapa si kecil harus mematuhi peringatan kita. Seperti kemungkinan cidera, atau timbulnya penyakit yang tidak inginkan bila daerah pribadinya disentuh sembarangan.

3. **Menghindarkan anak dari kekerasan teman**
   Kekerasan pada anak juga bisa datang dari lingkungan teman-temannya. Jadi, bila ia mendapat pukulan dari teman atau mainannya direbut, ajarkan ia untuk mengatakan ketidaksukaannya. Bila temannya tidak berubah, maka minta ia melapor kepada guru atau orang tua di sekitarnya.
   Untuk mencegah tindak kekerasan pada anak, jangan perbolehkaan si kecil membawa barang berharga atau mahal seperti gadget atau uang yang banyak.
   Kemampuan membentengi diri ini harus kita arahkan agar berawal dan muncul dari alam bawah sadarnya. Sehingga saat si kecil menemui hal-hal yang menakutkan atau ia anggap berbahaya bagi dirinya, ia akan lebih berhati-hati dan waspada.

Jika kejadian yang tak diharapkan terjadi, peran serta masyarakat di lingkungannya sangat diperlukan agar dengan segera membawa anak yang mengalami kekerasan yang berakibat cidera segera ke fasilitas kesehatan (puskesmas atau rumah sakit, dll), serta melaporkan kasus kekerasan ke tokoh masyarakat (RT/RW setempat) atau kepolisian.
Selain masyarakat umum, peran tenaga kesehatan secara khusus diperlukan dalam melindungi anak dari tindak kekerasan, antara lain berupa; kasus yang mengancam jiwa anak ditangani secara medis, kasus yang tidak mengancam jiwa ditangani melalui wawancara, pemeriksaan fisik dan laboratoris, pengobatan, dan konseling.*** ***(dari berbagai sumber)***

Profil

dr. Adeika Mieta Rahayu
Kepala Instalasi Diklat
RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang

Bekerja Cerdas & Ikhlas **Untuk Pelayanan Peningkatan Kompetensi SDM**

Dalam pengelolaan suatu organisasi, tak terkecuali rumah sakit, pendidikan pelatihan (Diklat) merupakan suatu upaya strategis manajemen yang bertujuan untuk mengembangan kapasitas SDM dalam rangka meningkatkan kinerja suatu organisasi. Di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang sendiri, upaya menyiapkan SDM yang profesional ini, juga dilaksanakan melalui pendidikan dan pelatihan baik formal maupun non formal.

Menurut dr. Adeika Mieta Rahayu, Kepala Instalasi Diklat RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang, "Tugas pokok Instalasi Diklat yaitu; Menyelenggarakan kegiatan pelatihan untuk SDM internal (Pegawai RSJS), menyelenggarakan kegiatan praktik mahasiswa (Kedokteran, keperawatan, psikologi, kebidanan, rekam medik, fisioterapi, rehab medik, farmasi)."

Secara berkala, pegawai memperoleh pelatihan dari bagian diklat rumah sakit, yang penyelenggaraannya tentu disesuaikan dengan kebutuhan dan perkembangan di lapangan.

Selain meningkatkan kapasitas SDM rumah sakit, tugas dan fungsi bagian diklat rumah sakit juga mampu menjalin kerjasama dalam penyelenggaraan pendidikan dan pelatihan. Oleh karena itu, diperlukan pengetahuan dan keterampilan dalam merencanakan sampai dengan evaluasi program pendidikan dan latihan bagi SDM agar mampu memberikan pelayanan yang prima kepada pasien dan keluarga pasien.

" Ini sesuai target yang ditetapkan, kami ingin meningkatkan kompetensi seluruh pegawai RSJS sehingga mutu pelayanan bisa meningkat dengan baik, kepuasan pelanggan eksternal juga tercapai," tambah dr. Mieta.

Hingga saat ini, menurut dr. Mieta, banyak potensi yang mendukung pencapaian target tersebut. Terbukti dengan meningkatnya mutu kegiatan pelatihan dan penelitian, adanya narasumber, pelatih, dan instruktur internal yang tersertifikasi, serta SDM penyelenggara pelatihan dan penelitian yang kompeten.

Meski begitu, pemberdayaan SDM tentu harus dilaksanakan dalam jangka panjang dan berkelanjutan. Dalam proses inilah yang menjadi tantangan. "Kami harus terus mempertahankan kegiatan pelatihan yang bermutu dan meningkatkan jenis pelatihan yang terakreditasi."

Dalam mencapat target sesuai renstra, jelas dr. Mieta, "Maka disusun rencana kerja instalasi yang mengacu pada program kegiatan di Bagian Diklit. Bersama dengan bagian diklit, instalasi Diklat akan berkoordinasi dengan unit kerja, komite dan Direktorat lain di RSJS terkait pelaksanaan kegiatan pelatihan dan penelitian. Pada saat berkoordinasi akan diidentifikasi kebutuhan, kekurangan dan potensi yang ada di unit kerja sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik."

Yang mendasari pentingnya meningkatkan kualitas SDM, menurut alumni Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti Jakarta ini, Instalasi Diklat berperan dalam peningkatan kualitas SDM terkait dengan kegiatan pelatihan dan penelitian yang diselenggarakan. "Kebutuhan pegawai untuk meningkatkan kompetensi tidak saja melalui pelatihan keluar tapi juga pelatihan internal dengan narasumber yang berasal dari internal maupun eksternal. Target pelatihan 20 jam pertahun bagi pegawai dapat tercapai dengan baik."

Ibu dari dua orang putri yang menjabat sebagai Kepala Instalasi Diklat sejak tahun 2012 ini mengatakan, pihaknya selalu meng-*up grade* profesionalitas pegawai melalui berbagai upaya. Diantaranya; Menyelenggarakan pelatihan yang mempunyai kurikulum terstandar. Kurikulum terstandar ini dibuat oleh bagian diklit bekerjasama dengan narasumber. Upaya lainnya, meningkatkan kompetensi narasumber dan instruktur internal, dengan melakukan *upgrade* ilmu secara berkala dan berkoordinasi dengan bagian diklit.

Upaya-upaya itu melengkapi agenda rutin yang telah ada yaitu: penerimaan mahasiswa praktik, setiap Senin dengan materi wajib : Profil RSJS, Patient Safety, dan PPI; Menyelenggarakan kegiatan praktik mahasiswa; Menyelenggarakan kegiatan pelatihan yang terprogram; Menyelenggarakan kegiatan penelitian, baik peneliti dari luar maupun peneliti internal.

Dengan semua upaya itu, rasanya pantas jika apesiasi

itu didapatkan; jumlah pelatihan yang terstandar meningkat jumlahnya, instalasi Diklat pun meningkat pendapatannya.

Ia berharap, ke depan RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang mampu mencapai visi UN5A8 dengan menjadi RS Jiwa Rujukan Nasional 2015, ASEAN 2018, dengan terbentuknya subspesialis kesehatan jiwa.

"Saya juga berharap, seluruh civitas hospitalia bangga menjadi bagian dari RSJS dan senantiasa bekerja cerdas dan ikhlas," tambahnya.

Mampu Membawa Misi Organisasi Dan Bekerjasama

Di samping jabatannya, dr. Meita juga menjadi bagian dari Tim Akreditasi RS. Selama 2 kali menjadi Tim Akreditasi tahun 2012 dan 2015, mendatangkan pengalaman yang sangat berkesan. Proses akreditasi adalah perjuangan bersama. Di situ ia melihat semua saling bantu, memberikan waktu, mencurahkan tenaga, pemikiran dan mengaplikasikan sesuai tupoksinya.

Ya, banyaknya pegawai, dengan banyak karakter, dan menjadikan semua bergerak dalam satu visi, memang bukan pekerjaan mudah. Karenanya diperlukan sikap kepemimpinan yang mampu 'membaca' dan memahami bawahan, untuk dapat menggerakkan semua civitas dalam langkah yang seirama.

"Menurut saya, pemimpin harus mampu membawa misi organisasi dan dapat bekerja sama dengan anggota yang dipimpin. Pemimpin yang berfikir cerdas, kreatif, amanah, memberikan rasa nyaman dan bertanggungjawab serta mampu menggerakkan seluruh civitas organisasi yang dipimpinnya untuk bekerja dengan baik," paparnya.

Itu artinya," Harus mengetahui tujuan organisasi yang dipimpin, mengetahui kekuatan dan kelemahan organisasi yang dipimpin, memahami karakter semua individu yang dipimpin, dan mampu berkomunikasi dengan baik dalam menghadapi kendala dan hambatan." ***

Biodata

Nama	: dr. Adeika Mieta Rahayu
TTL	: Semarang, 20 Juni 1973
Pendidikan	: SD-SMA di Bekasi Kuliah Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti Jakarta
Jabatan	: Fungsional dokter umum Kepala Instalasi Diklat 2012-2016
Nama Suami	: dr. Budi Satria, M.Sc., Sp.PD
Nama Anak	: Adelia Sekar Maharani Adriana Satria Ramadhani
Hobby	: Travelling Kuliner
Makanan Favorit	: Nasi goreng dan aneka penyetan
Warna Kesukaan	: Biru dan merah

Modalitas Fisioterapi Terkini Untuk Fisioterapis

Fisioterapis sebagaimana profesi kesehatan lainnya, juga dituntut untuk melaksanakan tugas dan fungsinya secara profesional, efektif dan efisien.

Hal ini disebabkan oleh karena pasien/klien fisioterapi secara penuh mempercayakan problematik atau permasalahan gangguan gerak dan fungsi yang dialaminya untuk mendapatkan pelayanan fisioterapi yang bermutu dan bertanggung jawab, untuk melatih pasien beradaptasi dengan kondisi yang baru.

Berdasarkan data kepegawaian RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang, fisioterapis yang bekerja di RSJS merupakan lulusan Pendidikan Program D3 Fisioterapi tahun 1985, 1991, dan 1997.

Sehingga ada beberapa alat fisioterapi yang belum bisa dioptimalkan

fungsinya karena berbagai fitur pada alat-alat tersebut belum dikuasai sepenuhnya oleh para fisioterapis. Itu sebabnya, penting untuk memberikan up grade melalui pembekalan/ inhouse training bagi fisioterapis.

Inhouse training ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan mutu pelayanan rehabilitasi medik, khususnya pelayanan di Unit Fisioterapi, melalui pengembangan profesionalisme berkelanjutan (CPD) bagi tenaga fisioterapis, agar seluruh tindakan pelayanan fisioterapi yang diberikan kepada pasien sesuai batas kewenanangan, kompetensi dan kode etik yang berlaku.

Maka, pada hari Minggu, 29 Mei 2016 RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang menggelar *inhouse training* untuk para fisioterapis yang ada di RSJS. Acara berlangsung selama satu hari, bertempat di ruang pertemuan rawat jalan dan ruang fisioterapi dengan menghadirkan pakar dibidang rehabilitasi medik Sukadarwanto, SKM., SST.Ft., M.Kes sebagai pembicara tunggal, diikuti oleh 4 orang fisioterapis di RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang.

Dalam kesempatan tersebut Sukadarwanto, SKM., SST.Ft., M.Kes memberikan materi tentang Asesmen Fisioterapi, Modalitas Aktinoterapi, Modalitas Elektroterapi, Modalitas Mekanoterapi & Manualterapi dan Kinesiotapping. Peserta juga berkesempatan mempraktikkan langsung ilmu yang mereka dapatkan dengan alat – alat yang ada di ruang fisioterapi.

Setelah mengikuti kegiatan ini, peserta diharapkan mampu menerapkan teknik asesmen dan teknik penggunaan modalitas fisioterapi secara efektif dan efisien; melakukan teknik asesmen fisioterapi, melakukan teknik modalitas aktinoterapi; melakukan teknik modalitas elektroterapi; melakukan teknik modalitas mekanoterapi, manual terapi, dan kinesiotapping.*** *(why)*

Kapan Tubuh Butuh Isotonik?

Di balik kesan kesegarannya, minuman isotonik dapat berbahaya apabila dikonsumsi sembarangan.

Produk minuman isotonik semakin gencar menyerbu pasaran. Melalui iklan, produk ini dicitrakan mampu mengganti cairan tubuh yang hilang dalam waktu singkat. Namun di balik kesan kesegarannya, minuman isotonik dapat berbahaya apabila dikonsumsi sembarangan.

Isotonik mengandung kadar karbohidrat tinggi sebagai sumber energi. Minuman jenis ini mengandung elektrolit yang dapat secara cepat menggantikan ion tubuh yang hilang selama beraktifitas. Lantaran segala kebaikan minuman isotonik, salah satu jargon mengklaim bahwa seharusnya saat sahur kita mengonsumsi minuman isotonik sebagai pengganti ion yang hilang saat tidur. Benarkah?

Sebenarnya minuman elektrolit seperti yang terdapat pada jargon tersebut tidak dianjurkan bagi orang dengan gangguan pencernaan, penderita hipertensi, dan diabetes mellitus karena minuman ini pada dasarnya adalah larutan gula garam dengan tambahan zat lain yang harus dikonsumsi secara tepat. Selain mengandung mineral seperti klorida, kalsium, magnesium, sodium dan potassium, minuman isotonik seperti itu biasanya mengandung pemanis buatan, pewarna, dan bahan pengawet.

Perlu diperhatikan, mengonsumsi air secara berlebih dalam sesaat dapat mengakibatkan ketidakseimbangan jumlah elektrolit dalam tubuh. Kondisi seperti ini dinamakan *water intoxication*. *Water intoxication* biasa dikenal dengan keracunan air. Ketika mengonsumsi terlalu banyak air, kadar natrium dalam darah menjadi lebih rendah dari batas normal. Ginjal tidak dapat mengeluarkan air yang tidak dibutuhkan tubuh. Hal ini menyebabkan air masuk kembali ke dalam sel tubuh dan menyebabkan pembengkakan. Ketika sel-sel otak mulai membengkak, ini bisa berakibat fatal. Keadaan demikian dinamakan hiponatremia.

Kapan Tubuh Butuh Isotonik?

Minuman isotonik mengandung berbagai mineral yang diperlukan tubuh. Komponen tersebut meliputi natrium, kalium, kalsium, magnesium, karbohidrat, vitamin dan sebagainya. Khasiat utama dari minuman ini adalah dapat segera mengganti cairan tubuh yang hilang. Tubuh manusia membutuhkan cairan setiap hari untuk mengganti cairan yang keluar melalui pernapasan, keringat, dan urine. Jika cairan yang keluar tidak segera diganti, lama-kelamaan akan mengakibatkan dehidrasi bagi tubuh. Gejala dehidrasi pada umumnya badan lemas, mata berkunang-kunang hingga konsentrasi menurun. Aktivitas fisik yang terlampau berat juga bisa menyebabkan tubuh kehilangan banyak cairan yang ditandai dengan gejala mual, lelah, nyeri kepala, muntah, bahkan kejang otot.

Minuman isotonik dipercaya bukan

hanya mampu menggantikan cairan tubuh. Minuman ini juga disebutkan dapat menyembuhkan demam berdarah dan tifus. Sayangnya tak sepenuhnya terbukti. Sebenarnya minuman ini hanya membantu mempercepat proses pemulihan penderita. Bila si pasien rajin mengonsumsi minuman isotonik, maka cairan tubuhnya yang hilang akan tergantikan secara efektif. Minuman ini juga baik dikonsumsi saat mengalami dehidrasi atau diare. Boleh dibilang fungsinya serupa dengan oralit. Minuman isotonik juga dinilai mujarab dalam proses penyembuhan sariawan. Meski begitu, bila dikonsumsi dalam kondisi sedang tidak melakukan aktivitas fisik berat yang sampai mengeluarkan banyak keringat, kandungan ion di dalam minuman ini tak memberikan efek positif. Pasalnya, dalam keadaan normal atau segar bugar, tubuh tak membutuhkan zat-zat elektrolit tersebut. Artinya, kandungan mineral minuman jenis ini tak termanfaatkan.

Komponen Dalam Minuman Isotonik

Isotonik tidak bisa dikonsumsi sembarangan karena minuman ini mengandung garam natrium (NaCl). Gula dalam hal ini dibutuhkan untuk membantu mempercepat penyerapan elektrolit dan sudah tentu kandungan yang terbanyak adalah air. Komposisi isotonik 98 persen berupa air. Dua persen lainnya berupa ion Natrium Klorida, Kalium Fosfat,Magnesium Sitrat, dan Kalsium Laktat. Fungsi ion-ion ini dapat mengganti elektrolit tubuh yang hilang.Komposisi yang terkandung di dalam minuman isotonik ini sebenarnya sama dengan yang terdapat didalam cairan infus. Cairan infus yang digunakan dalam dunia medis sebagai asupan bagi pasien yang mengalami dehidrasi atau kesulitan mengonsumsi makanan secara oral (melalui mulut).

Secara umum minuman isotonik hanya berisi air, gula, garam dan beberapa mineral seperti kalium dan sodium. Disebut isotonik karena keseimbangan kepekatan larutan yang masuk sama dengan kepekatan cairan darah. Apabila lebih encer, sel-sel darah malah dapat membengkak. Namun sebaliknya, bila kepekatan larutan yang masuk lebih tinggi, sel-sel darah akan mengerut, sehingga yang menjadi masalah adalah konsumsi berlebih. Banyak yang menganggap, dengan mengonsumsi minuman isotonik, seolah-olah penyerapannya dapat berlangsung lebih cepat dibanding mengonsumsi air bening/putih. Padahal sebenarnya semua cairan yang masuk melalui mulut tidak bisa langsung masuk ke sel darah, melainkan terlebih dahulu masuk ke dalam lambung dengan kata lain, kecepatan peresapan minuman isotonik dan air putih, sama saja.

Pada intinya minuman isotonik baik dikonsumsi apabila kita telah melaukan kegiatan yang berat sehingga menimbulkan dehidrasi dan mengeluarkan keringat, seperti setelah berolahraga. Selebihnya dianjurkan tidak diperlukan apabila aktifitas kita cenderung ringan. Lebih baik mengkonsumsi air putih yang jauh lebih sehat.

Selain itu, cairan isotonik mengandung natrium dan klorida (NaCL - Natrium klorida adalah garam) sehingga bila minuman isotonik dikonsumsi sehari-hari, kadar garam dalam tubuh akan meningkat. Bagi seseorang yang sudah memasuki usia lanjut sangat tidak dianjurkan mengkonsumsi minuman isotonic, karena biasanya pada fase usia lanjut lebih rentan terhadap hipertensi. Sehingga dikhawatirkan dampaknya terjadi pembengkakan akibat kelebihan garam mineral di pembuluh darah. *** ***(dari berbagai sumber)***

Kombinasi Obat Psikotik Dan Terapi Psikologis Untuk Pasien Skizofrenia

Konsumsi obat-obatan, dapat membantu pasien skizofrenia hidup dengan normal, dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya, apalagi jika ditangani dengan kombinasi obat-obatan dan terapi psikologis.

Obat-obatan merupakan penanganan awal pada pasien dengan skizofrenia, dan obat yang diresepkan disebut dengan obat-obatan antipsikotik. Terdapat beberapa jenis pengobatan antipsikotik, yang dipilih berdasarkan gejala yang muncul pada pasien.

Antipsikotik mempengaruhi kinerja dopamin dan serotonin pada otak. Obat ini mampu mencegah, menurunkan, bahkan menghilangkan halusinasi, delusi, agitasi, serta kecemasan yang dialami penderita skizofrenia.

Penderita yang menggunakan antipsikotik, perilakunya tidak seagresif penderita lainnya yang tidak menggunakan obat ini. Selain itu, menurut penelitian, mereka yang menggunakan antipsikotik juga jarang mengalami kumat setelah kondisinya membaik.

Anti psikotik bisa digunakan dalam dua cara, yaitu diminum atau disuntikkan. Bagi penderita skizofrenia yang telah melewati masa akut, pemberian antipsikotik harus tetap diberikan sebagai langkah pencegahan.

Ada dua kategori obat-obatan antipsikotik, yaitu antipsikotik generasi lama *(fluphenazine, erphenazine, chlorpromazine,* dan *haloperidol)* dan generasi baru *(clozapine, ziprasidone, quetiapine, olanzapine, risperidone, aripiprazole,* dan *paliperidone)*

Efek samping yang hanya ada pada antipsikotik generasi lama adalah otot terasa berkedut, badan gemetar, dan kejang otot. Sedangkan efek samping yang ada pada kedua jenis antipsikotik adalah peningkatan berat badan, sembelit, mengantuk, pandangan kabur, mulut kering, dan berkurangnya gairah seks.

Saat ini antipsikotik generasi baru merupakan obat yang paling sering direkomendasikan oleh dokter karena dianggap memiliki efek samping yang lebih sedikit.

Selain pengobatan antipsikotik, dokter juga dapat memberikan obat tidur atau obat penenang agar pasien dapat beristirahat dengan lebih nyaman. Jika timbul keluhan, hal tersebut dapat menjadi efek samping dari obat, ataupun merupakan keluhan tersendiri. Untuk mengetahui dan membedakan hal tersebut, diperlukan pemeriksaan langsung oleh dokter.

Biasanya pengobatan skizofrenia berlangsung dalam jangka waktu yang lama, meski gejalanya sudah mereda. Hal tersebut dikarenakan gejala skizofrenia masih dapat kambuh pada sewaktu-waktu. Sehingga penting bagi pasien skizofrenia untuk mengkonsumsi obat terus menerus walaupun gejala sudah tidak muncul. Tentu setelah berkonsultasi dengan dokter ahli jiwa atau psikiatri, yang akan menentukan dosis yang sesuai dengan kondisi pasien.

Konsumsi obat-obatan, dapat membantu pasien hidup dengan normal, dan berinteraksi dengan baik dengan lingkungannya, apalagi jika pasien skizofrenia ditangani dengan kombinasi obat-obatan dan terapi (pengobatan psikologis).

Selama periode gejala akut, rawat inap di rumah sakit jiwa mungkin diperlukan untuk menjamin nutrisi, kebersihan, dan istirahat penderita, serta menjamin keamanan diri penderita dan orang-orang di sekitarnya.

PENANGANAN PSIKOLOGIS

Setelah gejala skizofrenia reda, disamping harus tetap melanjutkan konsumsi obat, penderita juga membutuhkan pengobatan psikologis.

1 TERAPI INDIVIDUAL

Pada terapi ini penderita diajarkan cara mengatasi stres dan mengendalikan skizofrenia melalui identifikasi tanda-tanda kambuh secara dini. Terapi ini juga berguna untuk memulihkan kepercayaan diri mereka. Terapi individual juga bermanfaat untuk kembali mengembangkan kemampuan mereka untuk bekerja dalam mengisi rutinitas kehidupannya.

Selain itu, dalam terapi individu, penderita skizofrenia juga akan diajarkan cara-cara untuk mengendalikan perasaan dan pola pikirnya. Tujuannya adalah untuk menggantikan pikiran negatif dengan hal-hal yang positif.

2 TERAPI KEMAMPUAN BERSOSIALISASI

Penderita diajarkan bagaimana meningkatkan komunikasi dan interaksi dengan orang lain,

3 PENYULUHAN KELUARGA

Penyuluhan yang diperuntukkan bagi keluarga penderita. Penyuluhan ini untuk memberikan pendidikan serta wawasan pada keluarga penderita skizofrenia, baik mengenai cara mengatasi masalah yang timbul akibat gejalanya, maupun cara memberikan dukungan bagi penderita skizofrenia.

*** ***(dari berbagai sumber)***

Yuukk..

Bakar Kalori Dengan Olah Raga

Selain bergerak, olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi setiap orang agar kesehatan mereka tetap terjaga.

Salah satu bukti bahwa kesehatan seseorang itu tetap terjaga yakni ketika orang tersebut memiliki berat badan yang ideal. Membuat berat badan menjadi ideal memang agak susah. Namun, tak menutup kemungkinan siapapun bisa melakukannya termasuk bagi orang yang mengalami berat badan berlebihan. Oleh karena itu, dibutuhkan kegiatan seperti berolahraga yang dapat membakar banyak kalori agar berat badan menjadi ideal. Adapun olahraga yang membakar kalori super banyak itu antara lain:

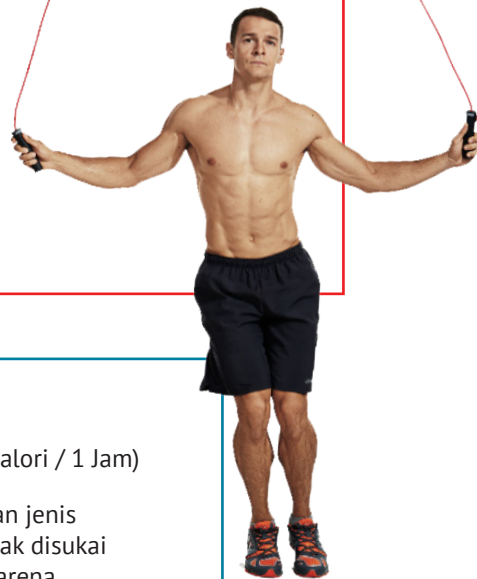
Bersepeda

(Membakar ± 950 Kalori / 1 Jam)

Bersepeda merupakan olahraga yang dapat membakar kalori dari 850 kalori hingga 1000 kalori dalam satu jam. Diyakini bahwa dengan melakukan kegiatan bersepeda selama satu jam, seorang wanita dengan berat badan 72 kg mampu terbakar kalorinya sekitar 850 kalori. Untuk pria, jumlah kalorinya jauh lebih besar yakni 950 kalori.

Lompat Tali

(Membakar ± 850 Kalori / 1 Jam)

Lompat tali juga diyakini merupakan salah satu olahraga membakar kalori paling banyak, 750 kalori pada wanita, dan 850 kalori pada pria jika dilakukan selama satu jam.

Berenang

(Membakar ± 840 Kalori / 1 Jam)

Berenang merupakan jenis olahraga yang banyak disukai oleh orang-orang karena olahraga ini tidak mengeluarkan keringat. Kalori yang dapat dibakar olahraga ini adalah sebanyak 720 kalori pada wanita, dan 840 kalori pada pria dalam satu jam.

Lari

(Membakar ± 748 Kalori / 1 Jam)

Olahraga yang dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa bantuan alat salah satunya adalah lari. Dan tenyata olahraga ini sangat cepat membantu membakar kalori dalam tubuh. Setidaknya Anda dapat membuang 748 kalori dalam 1 jam lari.

Aerobik

(Membakar ± 680 Kalori / 1 Jam)

Aerobik merupakan olahraga favorit yang biasa dilakukan untuk membakar kalori, karena olahraga ini sangat dinamis dan menyenangkan. Olahraga aerobik ini ternyata mampu membakar sebanyak 680 kalori dalam satu jam untuk para wanita. Dan lebih bagusnya lagi, aerobik juga dapat memberikan manfaat sehat untuk para wanita seperti bokong dan perut yang lebih kencang, serta menjanjikan paha yang bebas selulit.

Zumba

(Membakar ± 550 Kalori / 1 Jam)

Zumba merupakan olahraga dengan latihan yang sangat menyenangkan. Olahraga ini dipercaya mampu membakar kalori sebanyak 400 hingga 700 kalori per satu jam sesi untuk para wanita.

Nah, sekarang Anda dapat memilih. Mana jenis olahraga yang sesuai dengan target Anda, sekedar keluar keringat atau untuk menurunkan berat badan. Jangan lupa imbangi dengan asupan nutrisi seimbang, dan cukup istirahat ya.

Hola Hoop

(Membakar ± 600 Kalori / 1 Jam)

Memang olahraga ini agak sulit bagi orang dewasa. Jika sudah dimulai dari kecil, kemungkinan sangat cepat menguasainya. Hula hoop dapat membakar kalori sekitar 600 kalori, cukup tinggi untuk membuat tubuh anda menjadi langsing dengan cepat.

Puasa,
Bukan Sekedar Tradisi Yang Diwarisi

"Wahai manusia, sesungguhnya pintu-pintu syurga terbuka pada bulan ini dan mintalah Allah supaya ia tidak tertutup untuk kamu. Dan pintu-pintu neraka tertutup, maka mintalah kepada Tuhanmu supaya ia tidak terbuka untuk kamu. Dan syaitan-syaitan diikat, maka mintalah Tuhanmu supaya mereka tidak menguasaimu."

Setiap tindakan, perlu ilmu. Bahkan untuk hal yang sanat sederhana, minum air misalnya, jika kita tak punya ilmu, kita tidak akan tahu 'apa' yang perlu kita minum dan mana yang bahaya untuk diminum.

Pendek kata setiap perbuatan kita memerlukan ilmu, baik yang bersifat yang amat mudah hingga ke masalah yang amat susah. Dan nilai perbuatan kita kembali kepada nilai ilmu yang kita miliki. Semakin tinggi nilai ilmu kita terhadap sesuatu, semakin tinggi nilai perbuatan kita terhadap sesuatu tersebut. Contohnya, buat kita orang awam, menemukan tulang raksasa yang terkubur di dalam tanah, mungkin hanya akan membuat kita menerka, tulang apa? Tapi bagi seorang arkeolog, ini bisa jadi penemuan yang akan menguak sejarah peradaban berjuta tahun silam.
Hal ini juga berlaku pada hal -hal yang bersifat maknawi yang berdasarkan amal ibadah seperti sholat, haji, dan puasa di bulan Ramadhan. Hampir semua umat Islam sedunia melakukan ibadah ini. Tapi karena keterbatasan ilmu dalam mengenal hakikat dari amalan puasa dan keagungan bulan Ramadan, interaksi antara hamba dan Tuhannya pun amat terbatas.

Secara umum, bagi masyarakat awam, hanya mengetahui bahwa pada bulan ini mereka diwajibkan untuk menjalankan ibadah puasa, tidak lebih dari itu. Nilai bulan Ramadhan di sini adalah senilai ilmu yang mereka miliki tentang bulan ini. Bahwa berpuasa merupakan satu hal yang bersifat tradisi yang diwarisi. Malah ada yang menanti karena keuntungan berdagang yang bakal mereka dapatkan pada bulan ini. Atau, melihat Ramadan sebagai waktu mereka cuti dari aktifitas yang biasa mereka lakukan karena alasan lapar, lemas dll. Ada pula yang menjadikan bulan ini untuk menunjuk-nunjukkan amalan mereka kepada orang lain. (Semoga kita tidak termasuk di dalamnya)
Dalam surah Al Baqarah, ayat 183-185 Allah berfirman:
"Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang terdahulu dari kamu, mudah-mudahan kamu bertaqwa."
Dari segi syariat, puasa artinya menahan diri dari makan dan minum, dan dari melakukan hal yang bisa membatalkan puasa sejak solat subuh hingga magrib.
Dalam sebuah hadis qudsi Allah SWT berfirman, "Puasa itu untukKu dan Aku sendiri akan membalasnya."
Ini berarti puasa adalah ibadah yang Allah akan membalasnya tanpa perantara.

Puasa juga di anggap sebagai zakat badan. 'Untuk setiap sesuatu itu zakat dan zakat badan adalah puasa.'
Sudah tentu yang dituntut dari ibadah puasa bukan saja menahan lapar dan dahaga, tetapi hati dan anggota badan lainnya juga berpuasa.
Pada hadis yang lain disebutkan: 'Tidurnya orang yang berpuasa adalah ibadah, diamnya adalah tasbih, doa-doanya diterima, amalan-amalannya digandakan. Sesungguhnya untuk orang yang berpuasa, ketika ia berbuka doa-doanya tidak akan tertolak.'
Segala amalan seharian dianggap ibadah, apalagi ibadah seharian terutama doa-doanya.
Masih banyak lagi riwayat-riwayat yang mengisahkan keagungan berpuasa, ketaatan terhadap perintah Allah dan niat 'taqarub' kepadanya merupakan inti dari diterimanya ibadah puasa tersebut.

Menjadi tamu Allah

Untuk mengenal bulan yang mulia ini, kita perlu menghayati khutbah syabaniah Rasulullah. Rasulullah dalam khutbah ini, secara jelas menerangkan akan keagungan bulan Ramadan.

'Wahai manusia sesungguhnya telah datang kepada kamu bulan Allah dengan (membawa) baraqah, rahmah dan pengampunan. Bulan yang di sisi Allah sebaik-baik bulan, dan hari-harinya sebaik-baik hari, dan malam-malamnya sebaik-baik malam, waktu-waktunya sebaik-baik waktu. Ia adalah bulan dimana kamu diundang menjadi tetamu Allah dan menjadi ahli kemuliaan Allah. Nafas-nafasmu adalah tasbih, tidurmu adalah ibadah, segala amalan kamu diterima dan doa-doa kamu dikabulkan, maka mintalah dari Tuhan kamu niat yang benar dan hati-hati yang suci dan membantu kamu untuk berpuasa dan membaca kitabNya. (Al Quran).
Dan sesungguhnya celakalah orang yang diharamkan dari pengampunan Allah pada bulan yang agung ini. Ingatlah lapar dan dahaga kamu pada bulan ini, adalah lapar dan dahaga kamu pada hari kiamat. Bersedekahlah kamu kepada orang fakir dan miskin dari kalangan kamu. Hormatilah orang-orang tua kamu dan kasihanilah orang-orang yang lebih muda dari kamu. Ikatlah tali persaudaraan di kalangan kamu dan jagalah lidah-lidah kamu dan tutuplah mata-mata kamu dari hal-hal yang tidak dihalalkan untuk melihatnya dan tutuplah telinga-telinga kamu dari hal-hal yang kamu dilarang mendengarnya.
Sayangilah anak-anak yatim maka kamu akan disayangi. Bertaubatlah kepadaNya dari dosa-dosamu.
Dan angkatlah tangan-tanganmu kepadaNya pada waktu-waktu solatmu. Sesungguhnya ia adalah sebaik- baik waktu yang mana Allah SWT melihatnya dengan penuh rahmat kepada hambaNya, dan akan menjawab jika mereka membisikkanNya dan akan menyahut jika Ia dipanggil dan akan mengabulkan jika Ia didoa.
Wahai manusia, sesungguhnya diri-diri kamu tergadai dengan amalan-amalan kamu, maka tebuslah dengan istiqfar-istiqfarmu. Bahu-bahu kamu berat dari beban-beban, maka ringankanlah dengan lamanya sujud-sujudmu. Ketahuilah sesungguhnya Allah SWT bersumpah dengan keagungan bahwa Ia tidak akan mengazab mereka yang mendirikan sholat dan yang bersujud, dan sesungguhnya Ia tidak akan meletakkan mereka ke api neraka pada hari manusia dibangkitkan menghadap Tuhan Semesta Alam.
Wahai manusia, sesiapa yang memberi buka puasa kepada orang mukmin yang berpuasa pada bulan ini, sesungguhnya perbuatan ini di sisi Allah sama seperti membebaskan seorang hamba dan diampunkan dosanya yang lepas. Ada yang mengatakan 'ya Rasulullah tidak semua kami mampu melakukan hal tersebut', Rasulullah bersabda, 'Takuti neraka walau dengan sebiji kurma, takuti neraka walau dengan seteguk air. Sesungguhnya Allah akan mengurniakannya dari amalan yang mudah ini jika ia tidak mampu melakukan lebih dari hal tersebut.
Wahai manusia, sesiapa dari kamu yang memperindahkan diri di bulan ini maka ia akan dibenarkan melalui As Sirat, hari dimana kaki-kaki akan tergelincir. Sesiapa yang meringankan hamba yang ia miliki pada bulan ini, maka Allah akan meringankan hitungannya. Dan sesiapa yang menahan dirinya dari kejahatan, maka Allah akan menahan amarahNya pada hari bertemu denganNya.
Barang siapa pada bulan ini memuliakan anak-anak yatim maka Allah akan memuliakaninya pada hari bertemuNya. Sesiapa yang pada bulan ini meyambung silaturrahim maka Allah akan menyambungkan rahmatNya pada hari bertemu denganNya. Barang siapa yang yang memutuskan silaraturrahim maka Allah akan memutuskan rahmatNya. Dan sesiapa pada bulan ini memperbanyakan sholatnya maka Allah akan mewajibkan untuknya selamat dari api neraka. Sesiapa yang melakukan hal-hal yang fardu maka ia akan mendapatkan pahala seakan ia melakukan fardu tersebut tujuh puluh kali pada bulan yang lain. Sesiapa yang memperbanyakkan sholawatnya atasKu pada bulan ini maka Allah akan memberatkan timbangannya pada hari timbangan akan menjadi ringan.
Barang siapa pada bulan ini membaca satu ayat dari Al Quran, ia akan mendapatkan pahala seperti orang yang mengkhatamkan Al Quran pada bulan-bulan yang lain.
Wahai manusia, sesungguhnya pintu-pintu syurga terbuka pada bulan ini dan mintalah Allah supaya ia tidak tertutup untuk kamu. Dan pintu-pintu neraka tertutup, maka mintalah kepada Tuhanmu supaya ia tidak terbuka untuk kamu. Dan syaitan-syaitan diikat maka mintalah Tuhanmu supaya mereka tidak menguasaimu...'

Dari khutbah tersebut, kita dapat memahami keagungan bulan Ramadhan, diantara keagungan lainnya. Bahwa menjadi tamu Allah merupakan satu penghormatan yang besar bagi hamba-hambaNya. Sayang sekali sekian lama hidup di dunia, bertemu ramadhan datang dan pergi, tapi kita telah menyia-nyiakannya. ***
(dari berbagai sumber)

Memaafkan
(FORGIVENESS)

Oleh : dr. Ratna Dewi Pangestuti, Sp.KJ

Setiap manusia pasti pernah berbuat kesalahan, seberapapun besarnya usaha yang dilakukannya untuk menjadi sempurna.

Budaya minta maaf dan memaafkan pada Hari Raya Idul Fitri adalah budaya Islam yang menjadi kebiasaan wajib setelah puasa ramadhan, sehingga sudah menjadi budaya Indonesia pada umumnya. Sayangnya ritual maaf-memaafkan ini banyak yang belum bisa menghayati sepenuhnya, sehingga sebagian orang tidak merasakan manfaat dan dampak positifnya.

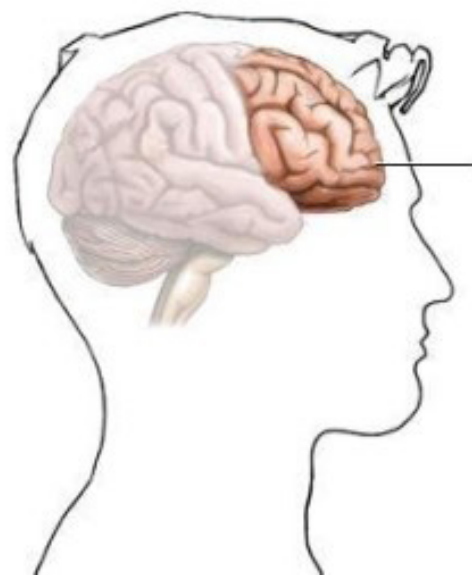
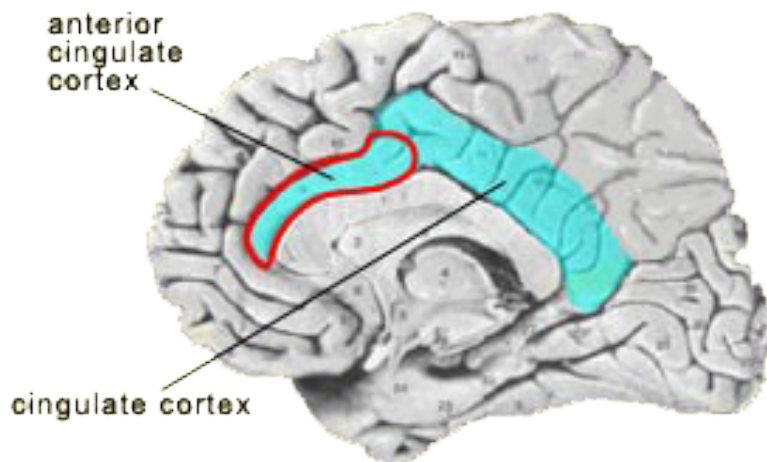
Dalam hidup, kadang kita mengalami peristiwa atau kondisi buruk yang membuahkan perasaan terluka, sakit hati, jengkel, marah dan bahkan memunculkan rasa dendam pada pelaku.

Salah satu cara meredam sakit hati adalah dengan memaafkan. Pada beberapa orang mungkin sulit sekali memaafkan, sehingga menyimpan sakit hati dan dendam hingga berhari-hari, berbulan-bulan, bertahun-tahun, bahkan seumur hidupnya terus membawa bara api di dalam hatinya. Alasan seseorang tidak mau memaafkan antara lain untuk memperoleh simpati atau perhatian dari orang-orang di sekelilingnya, menunjukkan diri sebagai pihak yang benar, merasa perlu mempertahankan rasa marahnya, meyakini bahwa memaafkan berarti menjadi kalah, memaafkan adalah ketidakmampuan membela diri, dll.

Sejatinya, membawa beban pikiran dan emosi negatif seperti di atas menyebabkan seseorang tertekan atau mengalami distress. Seperti diketahui, distres kronis akan berpengaruh pada kesehatan seseorang baik secara fisik dan mental, lebih lanjut dapat mempengaruhi kondisi berbagai organ tubuh, mengganggu kualitas tidur, menstimulasi produksi hormon stres yang berlebihan seperti cortisol, dan secara langsung dapat menimbulkan depresi dan gangguan cemas.

Memaafkan *(forgiveness)* didefinisikan sebagai suatu proses yang disengaja dengan mengubah respon negatif dan penuh dendam menjadi respon yang positif. Memaafkan meliputi proses emosi dan kognitif yang dapat menghilangkan permusuhan atau kekerasan yang kronis beserta efek buruknya. Dengan memaafkan maka dapat menolong diri sendiri maupun orang lain untuk secara adaptif mengendalikan kemarahan dan dampak negatif pengalaman buruk atau konflik interpersonal.

Memaafkan meliputi kemampuan seseorang beradaptasi untuk merubah kondisi buruk menjadi baik, dimana hal ini penting dalam kehidupan sosial seseorang. Kita merespon kondisi buruk dengan sakit hati atau dengan berserah diri, semua tergantung kemampuan pikir (kognitif) kita. Cara kita berpikir atau memahami peristiwa yang menyakitkan, akan mempengaruhi intensitas emosi terhadap peristiwa tersebut. Contohnya seseorang yang menjadi korban perampasan dompet, dia akan menjadi lebih nyaman saat bisa mengarahkan pikirannya bahwa si perampas adalah orang yang sedang membutuhkan uang untuk pengobatan anaknya. Dengan demikian emosi yang berlebihan bisa dikendalikan.

Emosi juga sangat berperan dalam proses memaafkan orang lain. Salah satu kunci dari proses memaafkan adalah mengkonfrontasi emosi yang berkaitan dengan pengalaman yang menyakitkan, menyelesaikannya, dan

bahkan melepaskan emosi negatif terhadap orang yang menyakiti dan menggantikannya dengan emosi positif.

Beberapa penelitian mendukung hasil bahwa memaafkan merupakan proses positif, strategi 'sehat' bagi individu untuk mengatasi situasi buruk. Seseorang yang memaafkan secara tulus akan memperlihatkan perubahan positif di neuron (saraf-saraf) nya.

Beberapa peneliti bahkan sudah melakukan riset untuk membuktikan pengaruh positif memaafkan. Studi menggunakan Magnetic Resonance Imaging (MRI) dilakukan untuk mengetahui aktivitas otak pada kondisi memaafkan dan tidak memaafkan. Hasil studi menunjukkan bahwa kondisi memaafkan mengaktivasi area otak kortekdorsolateral prefrontal (DLPFC) dan kortek anterior cingulate (ACC) yang merupakan area otak yang mengatur kontrol kognitif terhadap emosi, mengatur perilaku agresif dan mengatur strategi penilaian ulang respon pengaruh negatif dari suatu peristiwa buruk.

Area DLPFC pada otak akan menjadi aktif saat dia berpikir mengenai bagaimana mencari strategi kognitif untuk mengatur respon emosional. Kemampuan seseorang untuk berpikir ulang secara positif terhadap suatu peristiwa negatif merupakan hal penting pada proses memaafkan dan merupakan kunci perubahan positif.

Lalu bagaimana cara memaafkan yang benar? Dalam terapi memaafkan terdapat tiga bagian yaitu: meminta maaf kepada orang lain, memberikan maaf kepada orang lain serta meminta & memberikan maaf untuk diri sendiri. Perlu dipahami dalam proses memaafkan :

- Memaafkan bermakna positif untuk kebaikan diri sendiri, bukan orang lain.
- Memaafkan adalah proses pribadi dengan keuntungan utama untuk diri sendiri
- Memaafkan tidak berarti menyukai pihak yang telah berbuat salah.
- Memaafkan bukan berarti kita menyukai hal tersebut terulang lagi kepada kita.
- Memaafkan ditujukan untuk memiliki emosi yang netral dengan merubah persepsi terhadap peristiwa tidak nyaman sehingga tidak muncul emosi negatif.
- Memaafkan bukan berarti kita menyetujui apa yang telah dilakukannya.
- Memaafkan bukan berarti harus mengatakannya secara langsung jika kita memaafkannya.
- Memaafkan bukan berarti kita harus melupakan apa yang telah diperbuatnya.

Ada prinsip yang di awal memaafkan perlu kita terima, yaitu bahwa: Setiap manusia pasti pernah memiliki kesalahan, pernah berbuat kesalahan, seberapa besarpun usaha dia untuk menjadi sempurna. Memaafkan orang lain akan membuat kita lebih tenang dan damai dibandingkan pada saat kita membenci orang lain.

Tahapan memaafkan

Memaafkan adalah proses melepaskan rasa nyeri, kemarahan, dan dendam. Memaafkan bukanlah sekedar bersikap pasrah dan menerima begitu saja peristiwa buruk tetapi lebih ditujukan pada sikap memahami. Karena memaafkan adalah sebuah, maka ada tahapan-tahapan sampai seseorang dapat disebut memaafkan. Ada 5 tahapan dalam memaafkan yakni:

- Menyadari bahwa diri sendiri dalam keadaan marah dan sakit hati.
- Kesadaran bahwa yang dialami akan berbahaya bagi diri sendiri.
- Memilih tindakan untuk memaafkan.
- Mengambil tindakan memaafkan dengan berpikir ulang terhadap situasi.
- Memahami situasi, menerima rasa sakit dan membingkai rasa sakit dengan pemikiran baru yang positif.

Jangan lupa kita berdoa agar kita diberikan Tuhan kekuatan untuk memaafkan diri sendiri dan orang lain. Mari kita pahami bahwa :

- Dengan memaafkan, kita sedang berlatih menjadi orang yang lebih kuat, dan dewasa.
- Dengan memaafkan, kita sedang belajar tersenyum yang menyehatkan kita.
- Dengan memaafkan, kita sedang belajar arti mengasihi dan mengasihani.
- Dengan memaafkan, kita sedang membuktikan bahwa yang mengontrol perasaan kita adalah diri kita sendiri, bukan orang lain.
- Dengan memaafkan, kita memutuskan untuk menjadi orang yang akan selalu tenang, damai dan bahagia.

Selamat Idul Fitri, mohon maaf lahir batin. ***

CARILAH 10 PERBEDAAN

Kirimkan jawaban ke Redaksi Majalah LENTERA JIWA (Sub Bagian Hukor & Humas) Jl. A. Yani 169 Magelang, paling lambat 3 minggu setelah terbit. Sertakan fotokopi data diri ke dalam amplop. Tempelkan kupon **ASAH OTAK .35** di sudut kiri atas. Pemenang diumumkan pada edisi selanjutnya dan akan mendapatkan hadiah sebesar Rp. 200.000,- untuk 2 orang pemenang.

Selamat Hari Raya Idul Fitri 1437 H

Minal Aidin Wal Faizin, Mohon Maaf Lahir dan Batin

Jajaran Direksi dan Segenap Karyawan
RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang